



多倫多文藝季

T O R O N T O · S E A S O N

Issue **18**

藝術中心出版 Lai Bing Chiu Arts Centre Ltd.

二00二年四月 第十八期 April 2002



- ◆ 從曲藝到養生的
“明、聆、清、淨、定”
- ◆ 《女演員》的魅力
- ◆ 高齡健康飲食
- ◆ “稻城”——人間的香格里拉

3172
67
0.18(2002:
or.)
NADA_HK

生活化・生活藝術化

A Real Life is an Artistic Life • An Artistic Life is a Real Life

非賣品 Not For Sale

目錄

封面作品

麋鹿春色

黎炳昭

卷首語

鹽湖璀璨光輝長存

黎炳昭

1

藝文篇

從曲藝到養生的“明·聆·清·淨·定” / 漫畫“真實話”	鄭頌周 / 林重傑	2
沒有圍牆的邊界	思華	3
誰最先發現美洲	何睦	4
《女演員》的魅力	倪增	5
一片冰心在玉壺 —— 漫談冰心 (中)	城南舊侶	6-7
失眠	羔羊	8
中西數目翻譯縱橫談	蘇紹興	9
關公遇害後記	池元泰	10
戲曲藝術的四功與五法	張莉莉	11
亨德爾：命運低谷之迴響 —— “彌賽亞”	張仲光	12
世界書評 —— 台北人 —— 白先勇	吳花地瑪	13
“稻城” —— 人間的香格里拉	吳力昉	14-15
Flying Flying butterflies beautifully silenced	Fenke Feng	16

生活圈

簡元智大漠長征	梁楓	17
增長股類可選生化科技	蘇潘慕潔	19
孝與教 / 漫畫“埋單伙記”	楊沛欣 / 麥正	21
青少年通訊 / 衷心祝賀 —— 為年青人喝采	黎炳昭	23
難得簡單	陳孟玲	25
義工見聞錄 / 漫畫“春眠不覺曉”	陸沛如 / 司馬瑜	27
Instant Orthodontics	Dr. Susie Ang	29
高齡健康飲食	鄭葉海欣	31
好煮意 / 插花藝術	林范惠英 / Lisa Wong	33
讀者來函 —— 感謝支持		34
人約黃昏後抒情迷你演唱會	本刊記者	35
編後話 / 關懷耆老歡渡好時光 —— 訪孟嘗安老院		

◇卷首語

鹽湖璀璨光輝長存

二〇〇二年二月在美國鹽湖城舉行的冬季奧運會，經過十六天的爭逐終於在一片和諧共處聲中閉幕。

美國人靈活、嚴謹的工作態度，配合先進的科藝技巧，將閉幕禮處理得非常成功完美、震撼每一位觀者的心坎。成年人與小孩子的歌聲，古典民歌與新潮樂曲，悠揚悅耳，冰場上優雅的舞姿，變幻多端的霓虹色彩，動與靜的激情對比，煙花璀璨，史前恐龍也湊興參與盛會。在節目尾聲，寧靜的黑暗中，數十位矯捷身手的年青人，手持巨型大白旗，緩緩地沿場邊而轉，幻燈片投射在轉動中的旗上，映視着賽會上健兒的神韻，那成功的喜悅，那失落的頹然，種種神態……重覆着得與失的人生定律。不過奧林匹克精神是以「志在參與，公平競賽。」為目的，失敗者應繼續努力，期諸四年，再爭取成功的光輝。

競爭中必然有成功與失敗，強者亦不能保證順利成功，美國華裔女子滑冰明星關穎珊，她以極優雅、嫺熟的表演被譽為「冰上皇后」的大熱門花樣滑冰選手，怎料在決賽中失手一跌而斷送金牌。反之那位同胞小將，在毫無壓力下完成賽事，十六歲的休斯奪魁，真是喜極而泣。

加拿大以冰球為國技的選手，經過五十年鬱鬱不得志的日子，終於在眾志成城下，將金牌帶歸祖國。時間是最大考驗，意志是最重要本錢，人生總會有成功的時刻。

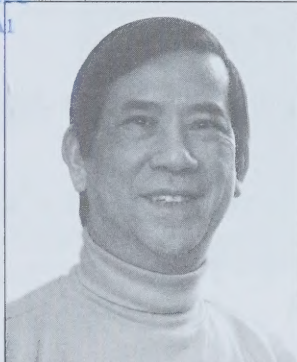
本屆冬季奧運會是成功的，雖然期間有裁判不公平而要補發金牌、西班牙的摩勒格 (Johnny Muehlegg) 和俄羅斯的拉素天娜 (Larissa Lavzutina) 則因藥檢失敗而被褫奪金牌的醜聞。在眾多入活動的競爭情況下難免有不愉快事件發生，但無損這次冬運會的成功。

盼望各國的政治領導人物，除了在商貿競爭外，不要戰爭了，戰爭侵略，勞民傷財，仇怨糾纏不清，禍延子孫。倒不如將這些資源，多辦有益身心的群體活動，讓人們生活得更幸福。

文藝音樂三結合

一九九三年移民多城，那個時候將踏入五十歲，本以為可結束三十多年的忙碌生涯，享受下半退休生活，閒來讀書畫

◆黎炳昭



畫過點悠閒生活。但當我定居之後，感到是否就如此去消磨那下半生？經重覆慎重思慮後，還是覺得積極人生才符合我的性格。結果經過半年的籌劃、在烈治文山創辦藝術中心，延續六十年代所定下的工作指標，「指導美術」教育活動。九五年擴辦士嘉堡分校，當時朋友指我如旋風般，在多城掀起了兒童美術教育活動的風潮。事實上這幾年間，兒童美育受到重視，各社團都開辦畫班，私人教授如雨後春筍，將美育活動融入於社會，這是一個非常健康的現象。

一九九八年一月創辦了「多倫多文藝季」刊，轉瞬間邁向五週年，在這段時間內從沒有脫過期，文藝季之受到歡迎，當然有賴於把舵者梁楓的工作能力，以及各位作者的無條件撰稿支持，友好的廣告經濟補助。他們有共同的一點心意「為中華文化延續流傳」而作出貢獻，本着良知良能共同灌溉，令文藝季的內容水準獲得讀者欣賞。在這經濟低迷，金錢掛帥的社會，能夠有一本純文藝的贈閱刊物，實在需要有魄力和勇氣去支持。

多倫多文藝季合唱團成立也踏入第四年了，在過去的日子，由於經濟人力資源不足而不能蓬勃發展，但創辦目標提供場地，讓有歌唱興趣人士有機會聚集一起享受音樂的薰陶卻已見效。

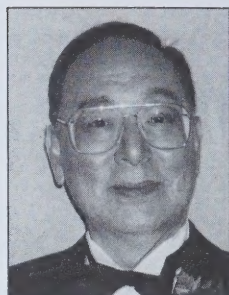
近年有幸獲得著名作曲及指揮家王燕樵老師擔任教席，在他豐富經驗帶領下，令合唱團水準邁向另一個層次，很多位團友都能擔任個人表演，合唱團整體音色與技巧都有進步。三月十日舉行的「人約黃昏後」抒情迷你音樂會，演出受到好評。日後將會安排更多免費小型音樂會，提供有興趣人士參加，也藉此鼓勵更多朋友參與演出，深信對音樂活動的推廣至為有效。

藝術、文學、音樂，三結合，這種生活享受，既可舒暢身心，復可群體活動交流，充實而有意義，黎炳昭藝術中心是朝着這個正確目標而邁進。

黎炳昭藝術中心邁向十週年文藝晚會定於十月十一日假座萬錦劇院舉行，全部免費招待各界人士參觀，下期將公佈節目內容。

從曲藝到養生的“明·聆·清·淨·定”

◆ 鄭頌周



筆者在本刊第九期，寫過一篇文章。題目是《粵曲唱功的明·聆·清·淨·定。》內容乃闡述唱曲要（1）明解曲意，（2）口齒伶俐，（3）吐字清楚，（4）乾淨利落，（5）氣定神閒。

最近有一天，在悠然獨坐當中，無意間想到這五個字，也可以用於養生之道。

（1）“明”：目要明。那就是眼看四方，明辨是非。

在這個世界裡，每個人都會接觸到各方面的人物。而這些人物當中，包括賢愚善惡。我們可以從他們的言行，領悟到正反是非。善者則採，惡者則棄。世上不少人因私利而結黨營私。憑藉群眾的言論，作為掩護工具，而去攻擊已所嫉妒或厭恨的人。所以《論語》說：“子曰：眾惡之，必察焉。眾好之，必察焉。”就是眾好或眾惡，未必於義理恰當。必定要詳細觀察再下判斷，不可盲目跟隨。

（2）“聆”：耳要聆。聆聽嘉言。

所謂良藥苦口，忠言逆耳，是人之常情。當聽到人家苦口婆心的勸告，便應當反省一下，看看是否有缺失。有則改之，無則加勉。至於那些無謂的閒言閒語，可以置諸不理。因為每個人腦袋的空間有限，裝不下那些無聊的東西。

《論語》所載：“子貢方人，子曰：賜也賢乎哉，夫我則不暇。”意思是：子貢好譏評別人。孔子對他說：“你收斂一下罷，我便沒有這麼空閒了。”

（3）“清”：口要清。包括口腹之欲。

所謂淡中知真味，粗淡如蔬菜水果之類的食物，才是有益身體和真正自然的口味。

一個淡薄名利，志行高潔的人，他的品格像水之清、玉之潔，恬淡無愁，自然身心愉快。

（4）“淨”：心要淨。行事乾淨利落。

在紛繁的公眾事務中，要潔身自愛，避免利益衝突。有時防

人之口，甚於防川。唯有儘量時加警惕，可以免卻許多不必要的煩惱。

再者，這裡所說的“淨”（潔淨），也包括“靜”（寧靜）。現代人不可能離眾獨處，但可以效法陶淵明般：“結廬在人境，而無車馬喧。”或者“採菊東籬下，悠然見南山。”那種悠悠然，飄飄然的心境，在自然恬淡中，得到真正的樂趣。

（5）“定”：氣要定。所謂氣定神閒。

做人的氣質，要有高尚豁達的胸懷，不拘泥小節，固執己見。也不要疏狂放蕩，倨傲燥暴。《論語》說：“君子坦蕩蕩，小人長戚戚。”用仁心待人的，他的胸懷寬大而舒坦，他的福祉也厚重而長久，逍遙自在，樂在其中。

綜上所述，跟《論語》許多觀點，若合符節。例如：“子絕四，毋意、毋必、毋固、毋我。”又說：“仁者不憂、知者不惑、勇者不懼。”當然，孔子在世的年代，距今二千多年，時代是進步的。但基本的人生哲理，道德範疇，可以因應取捨，以止於至善。同時不可徒託空言，要身體力行。間有得失毀譽，泰然處之，當可快樂而獲福。

◆ 作者簡介：愛健戲劇會會長·退休工程師·電台節目主持·



真貴誌

林重傑

沒有圍牆的邊界

中國有一條頗有名氣的街，不是北京的王府井，也不是上海的南京路。而是蒙着一層薄紗，匿身於深圳和香港新界、沙頭角之間的中英街。

正因為有幾分神秘，無論是香港人，還是內地人，都想親睹廬山真面目。

(一)

香港回歸前，中英街是禁區，現在還是禁區，無論從香港方向進入中英街，還是從大陸方向進入，都要持有禁區特別通行証。

已過去快四十年了，某次，我去了深圳，那時的深圳只是一個小鎮，三、兩條柏油馬路，記得全鎮最高最漂亮的建築物就是五、六層高的華僑大廈，還有一個規模不大的公園。

既然深圳離中英街不遠，一天早上，我和幾個朋友便專門開車去探訪被內地風傳具資本主義色彩的神秘一條街。

先到了沙頭角，出了邊防檢查站，那個時候到中英街觀光的人不多，眼前望去是一條由南北相向店鋪組成的狹窄而短的小街，如果沒有街心的界石，沒有穿着不同式樣警服的警察在各自一邊的路上巡邏，實在看不出它同內地一些小鎮上的街道和商店有何不同。更不會讓人有更多的歷史想像。

未到中英街前，先聽了一個笑話。

這裡的夏天，商鋪內溫度太高，街上的兩邊商戶，一到晚上就把涼蓆鋪在街邊睡覺，街南是香港人，街北是內地人，有個子高的人，腿一伸就過了界，如果讓巡邏警察看見，用腳一踢便縮回到界內。

笑話總是笑話，說的是，這小小的一條街，也有過滄桑風雲一片。

(二)

話要回到一八九八年，英國人向當時滿清政府租借香港新界。其中一段邊界紅線就劃在沙頭角一個叫老圍村的地方。紅線過處，把原來的住宅，耕地一分為二，中線插上界石，界石以南俗稱英界，界石以北就稱中界。經過多年經營，在紅線南北建立了各幾十間商鋪，中英界便出現了一條中英街。

◆思華



它長不過二百米，寬在三至四米之間。這裡沒有名勝古跡，沒有高樓大廈，除了短

短街道，矮矮平房和已乾涸了的小溪外，就是分列南北出售金飾、服裝和家庭日用品以及電器這類規模不大的商店。

話是邊界，卻不見一般邊界上如原東西德的柏林牆或南北韓三八線上的鐵絲網而是敞開式往來自由。

時近中午時，見到在港方警亭附近忽然聚集一群北邊過來的內地媽媽，原來她們在等候到英界沙頭角一間小學讀書的孩子放學回來，不是邊界嗎，怎可以越境往來？

(三)

原來當年英國租借新界，把老圍村一分為二時，為顧及原居民權益，中英雙方有一協定。允許原居民在原來村落範圍，即現在叫中英街地方自由往來，可過界工作，做買賣，上學。

那天，我們看到的就是中界這邊去英界上小學的孩子放學乘校車回來。這些在外地人看來可能是怪事，但當地人卻認為平常事。本來嘛，他們原是一村人，一家親。

在歐州，不也有一座住宅的廚房跨於國境線上的趣事麼！

禁區之內，除中英街外，在北邊中界內，還有環頭路，橋頭路和步步街等去處，有衛生所、銀行、郵電所這類居民服務機構，令人喜歡的，是這裡的居民住宅均是小樓獨院，綠蔭紅牆，恬靜清雅。同中英街的熱鬧氣氛比，自是另一番風景，適逢滿塘荷花盛放，清芬醉人，家住此處應不羨仙了。

再去深圳是它在大興土木建設特區的時候，在參加一個興建大亞灣核電站的會議後，約了幾位同行，計劃再訪中英街，再去看看荷塘中的荷花開了無！不巧，因其它事臨時取消計劃。

來加十年，兩次從香港經深圳，去時匆匆，走也匆匆，就沒機會重遊中英街和那片荷塘了。

◆作者簡介：記者·編輯·

誰最先發現美洲

最近在倫敦皇家地理學會會議上，一位英國前海軍潛艇指揮官孟席斯，正式發表他的研究結論，認為中國十五世紀航海家鄭和比哥倫布更早到達美洲。六十四歲的歷史學家孟席斯在會上發表長達十七頁的文件，列出鄭和航行路線上發現的明代瓷器、石碑以及中國地圖和星圖。証明早在1421年到1423年，已經將全球地圖的雛形繪製出來了。

孟席斯原計劃寫一本歷史書，講述全球的重要事件，在研究期間，發現一幅1459年製作的天體平面圖，上面居然有好望角和南非，而這是1497年才被航海家伽馬發現的。

為此進行的研究，似乎這幅平面圖很可能是根據鄭和船隊的航海經歷而繪製的。因此鄭和很可能早於其他航海家如伽馬、麥哲倫及哥倫布發現印度、澳洲和美洲。

孟席斯這一驚人的發現得到書商魯奧遜的支持，說：「我認為孟席斯的理論很可信，尤其是澳洲應該是中國人首先發現的。」

可是倫敦大學東亞歷史學家巴雷特則表示懷疑，說：「即使有地圖等証據，証明有人比哥倫布更早發現美洲，但要証明是中國人發現的，還要作進一步的研究。」的確，是否有人比哥倫布更早發現美洲，還須要作進一步的研究。但是1405~1433年的前後二十八年中，中國明朝的鄭和七次下西洋，其艦隻最多時有兩百多艘，隨行人員有兩萬多人。是當時世界上最大的航海艦隊，曾到達南洋群島印度洋、波斯灣和非洲東岸的索馬里等地。比麥哲倫的航海事業早八十多年，比哥倫布早百多年。這些都有歷史確証的了。

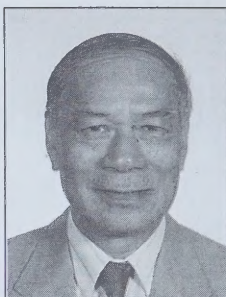
值得大書特書的是，明成祖當時花那麼大的人、物、財力，派鄭和七下西洋的創舉，並不是如以後西方殖民主義國家一樣，支持這些航海事業，只為了擴大自己的疆土，到甚麼地方被認為未曾被歐洲發現的，就插一支自己的旗，

就把當地的土地、財物、人口和資源都佔為己有了。

鄭和的七次下西洋，是把中國的精神文明和物質文明帶給周邊可能達到的地方，以宏揚中國文化。鄭和船隊帶了大量的中國絲綢、陶瓷、紙張、藥物和日用品分贈各地只取回當地少數特產如香料之類，從而得到當地的友誼和尊敬。事實是以後周邊各國來華朝貢的日多，顯示了當時中國的文明與及在世界上的地位。

如果鄭和的艦隊，以後又到過澳洲和美洲，也不是完全不可能的。因為在十五世紀，中國的航海船艦，畢竟是世界上最大的船隊。

◆ 作者簡介：作家，出版著作多種



◆ 何睦



多倫多文藝季

TORONTO SEASON 免費索閱處：

安大略省 ONTARIO

HSBC 滙豐

多倫多

TORONTO

多倫多各分行

多倫多公立圖書館

Toronto Public Libraries

黎炳昭藝術中心

Lai Bing Chiu Arts Centre Ltd.

- 175 West Beaver Creek Rd., Unit 15,

Richmond Hill, Ontario L4B 3M1

- 4168 Finch Ave. East, First Commercial Place,

Ph 83, Scarborough, Ontario M1S 5H6

溫莎市

WINDSOR

余柏深 Stephen P. Yu

2931 Meadowbrook Lan, Windsor, Ontario

N8T 3C4

Fax: (519) 977-1594

蒙特利爾

MONTREAL

漢華美藝中心

Galerie D'art Chinois

#982 Clark Street, Montreal

Quebec H2Z 1J9

亞伯特省 ALBERTA

愛民頓

EDMONTON

世界書局 & 愛華報發行處

World Book Store & Edmonton Chinese News

10655, 97 Ave., Edmonton, Alberta

卡加利

CALGARY

愛華書局

Calgary Chinese Book Store

103, 233 Centre Street, Calgary, Alberta

香港 HONG KONG

香港市政局圖書館

區域市政局圖書館

凱沙畫廊

Elsa Art House

P1004, Hang Sing Mansion, Tai Koo Shing,

Hong Kong

《女演員》的魅力 ——看國家芭蕾舞團演出

◆ 倪 增



不久前，中國大陸相聲泰斗88歲的馬三立，在天津舉辦從藝八十週年告別演出，成為世界吉尼斯藝齡最長的藝人。這使我想起了，剛到多倫多時看加拿大國家芭蕾舞團演出的《女演員》，這部描寫舞台生涯的舞蹈，是由該團最著名的舞星，其舞齡最長，當年已四十有三的卡倫·卡恩主演，她也即將宣佈退休，觀此戲，酷似她的告別演出。

加拿大年輕編導庫德爾卡，運用高度概括集中的方法，將一名女芭蕾舞演員的生活歷程，通過芭蕾舞的形式及回顧的手法，呈現在觀眾面前。全劇像一篇散文詩，熱情、昂揚、催人向上。結構是二十五個舞蹈片段，而其中二十四個都是反映幕後生活，整齣戲就只一幕。舞台右角是溫暖的更衣室，其他空間是寬敞的練功房。用主人公從更衣室往返練功房，便將各片段縫合、分隔開來，這樣就很自然的集中表現了女舞蹈演員的兩個主要活動場所，在練功房體現其刻苦練功不斷進取；在更衣室反映其生活的歡樂與遭遇。然而，生活與藝術又是不可分的，這樣就把嚴格訓練與愛情、歡樂、徬徨、孤獨與憤怒交織在一起，緊緊抓住觀眾的心。

女演員的舞台生涯十分豐富多采，編導者只選取具有典型意義的幾個人物，就將紛繁、漫長的生活畫卷勾勒出來，足見創作者的功力及其對演員生活的熟悉與理解。

這裡有紅西裝老相識的來訪；有羅密歐與朱麗葉式的相會；有心懷叵測之人突然溜進更衣室圖謀不軌，女演員的憤怒、抗爭與決鬥；有老芭蕾舞明星拄拐杖前來探望、鼓勵、指點、教誨與其對鏡的那種無可奈何的情緒，當目送女演員走向練功房後，自己便默默地離去。更有一些精彩段落值得一提：一是表現男舞伴與女演員之間愛情糾葛的，都是情感交流，而用舞蹈動作表現出來。有的男獨舞演員追求她，而她不情願；有的男伴舞者她很中意，但受到拒絕。這些過程都是在練功房通過練功，或酣暢淋漓、精疲力盡以至雙雙躺在地上；或托轉跳躍直到氣喘吁吁，不能自持。結果都是一方以手示意給予拒絕；一方難分難捨，滿腹惆悵。另一段是

編舞者與舞蹈員之間表現共同創作喜悅和諧融洽的情節，這段既幽默風趣又耐人尋味。先是女主角與女舞伴根據編舞者的構思在進行排練，他抬手投足，大家馬上跟着做，他不斷推翻、變換着自己的構想，大家也跟着變，而他越變越快，以至隨心所欲起來，大家不停地變換動作、隊形，不停地穿插跳躍，結果纏攪成一團，不能自拔，編舞者自己也不知所措了，只能暫停。大家累得前仰後合，有的坐在地上，有的走了出去，有的在來回走動，而毫無責備、埋怨情緒，女演員與編舞者繼續切磋，互相啟發、鼓勵。還有就是全劇集體舞蹈部分很有青春氣息，看似舞蹈學校的學員們跳得都很認真賣力。

要說到不夠滿足的話，就是女主角的舞蹈設計，缺少高難動作，缺少高潮，尚未達到令人難忘、回味無窮的地步。

芭蕾舞是離不開音樂的。由於該劇的二十多個舞蹈片段是用音樂來分隔，而交響樂曲又承擔了大部分的這個任務，因此，顯得不夠完整，主人公的音樂形象也不突出。當然，主演者的芭蕾舞功力不俗，始終扣人心弦，使人目不轉睛地盯住舞台，思緒也被台上的形象鉗制住，以至忽略了傾聽音樂的演奏。只記得蕭邦的音樂幾乎佔了一半，其旋律猶然在耳，而悠揚強勁的鋼琴聲恰恰適合表現芭蕾舞演員的身分與氣質，烘托所處的環境氣氛，對表現劇中人的情緒也很貼切。鋼琴是在樂池中，由一位身體極胖的先生彈奏，琴音從下面飄浮上來若隱若離很富詩意。交響樂的演奏烘托出全劇氣氛的宏大與神聖，對表現意境起了重要作用。

最後一個片段，是女演員從幕後走到台前，一身紅衣長裙，紅色高跟鞋，舞步充滿自信與活力，其中有不少是男獨舞演員的舞姿、神態及動作，表現出女演員積極向上、青春永駐的決心與毅力，至此《女演員》的主題（即：我就是個舞星，但我還是個女人。）非常鮮明地突現出來。她最後一個動作是，自己將半開着的二道幕拉上，以結束全劇。大幕落下，掌聲響起來。一位耀眼的明星，雖然告別了舞台，但不等於告別了藝術。她所創造的藝術形象，將永遠活在觀眾的心中。

◆ 作者簡介：中國農民日報駐北美記者·高級編輯·

一片冰心在玉壺 ——漫談冰心(中)

◆ 城南舊侶



郁達夫曾說「我以為讀了冰心女士的作品就能夠瞭解中國一切歷史上的才女的心情；意在言

外，文必已出，哀而不傷，動中法度，是女士的生平，亦是女士的文章之極致。」

這是對冰心為人和為文的一個很恰當的概括。

一九二三年夏季，冰心畢業北平燕京大學，獲文學士；當時她已是早慧才女和文壇彗星。她的著名詩集《繁星》（1922年）和《春水》（1922年）觸動無數青少年的心靈深處，是新文學運動初期擁有最多讀者的作家。北京大學新潮社出版的《春水》初版本，存貨一千本在北京大學出售，一天內便搶購一空。

約克遜郵輪

冰心燕京大學畢業後，決志遠赴美國深造；在當時社會，一名女子漂洋留學是一件了不起的事。一九二三年八月四日下午，冰心離開北平親愛的父母和三個弟弟，乘津浦列車，經濟南、泰安、臨城、蚌埠和蘇州，翌晨抵達上海，休息了多天，八月十七日乘約克遜輪赴北美，目的地是美國東岸波士頓。約克遜輪上有一百六十多名中國留學生，多為富家子弟，船中頭等乘客十分之九是中國青年。八月十九日到達日本神戶，二十一日抵橫濱，冰心順便乘電車往東京小遊，同日回橫濱輪上，準備東渡太平洋。同船二等三等艙中有許多來自俄國赴美國的難民，男女老幼約有一百多人。俄國人是天生音樂家，冰心夜裡在高層上靜聽他們在下層彈着六弦琴，月色襯着海濤聲和淒清琴調錯雜如泣如訴，增添聽者不少離情別緒。

約克遜輪上中國學生在旅途上開了兩次游藝會，都曾向船主商量請一些俄國難民從二等三等艙上來與眾人同樂，但遭船主拒絕。冰心為着那帶有屈辱和偏見的船規，非常不滿。輪船上的眾多中國留學生，當中有大家

熟識的許地山（落花生）、梁實秋、顧一樵、吳文藻等，其中有一位真的十年修得同舟渡，六年後成為冰心夫婿；我先賣個關子，等下一期《多倫多文藝季》再漫談。在太平洋上，他們舉辦輕鬆的文藝交流會，共寫了十四篇詩和散文，都寄回北平鄭振鐸，刊登在《小說月報》。冰心在短短三天內（八月二十五日至二十七日），先後寫了三首非常出色的新詩：《惆悵》、《紙船——寄母親》和《鄉愁》，前兩首直接寫母愛。《紙船——寄母親》一首，更是至情之作，很多人都會熟念，我亦忍不住引錄其中第一及第三段給讀者重溫回味：

「我從不肯妄棄了一張紙，
總是留著——留著，
疊成一只一只很小的船兒，
從舟上拋下在海裏。」
「母親，倘若你夢中看見一只很小的小白船兒，
不要驚訝它無端入夢，
這是你至愛的女兒含著淚疊的，
萬水千山求它載著她的愛和悲哀歸去。」

一九二三年九月一日，約克遜輪抵達加拿大溫哥華附近的維多利亞，稍作停留後便徐徐駛入美國西雅圖，百餘個中國留學生從此各奔前程。約克遜輪上的侍者，全部是廣東人；最可敬的是他們很關心船上的美國人對中國留學生的輿論；船抵西雅圖之前一兩天，他們用全體名義，寫了一篇勉勵中國學生要為祖國爭氣的話，張貼在甲板，文字雖然不十分通順，但詞意真摯，中國青年自然也誠懇的回了他們一封信，表示衷心謝意。冰心匆匆遊覽了西雅圖湖山，九月三日乘夜車向美國西北部芝加哥進發，這列火車是專為中國學生預備的，車上沒有一個外國乘客，所以鄉音處處，一時各人幾疑身在祖國。九月七日抵芝加哥，冰心夜宿女青年會宿舍，當晚往看電影，散場後燈光驟明，觀眾紛紛起立離座，冰心也想回家去，猛然醒覺身處離家萬里處，不禁惘然。翌晨匆匆登車往波士頓進發，更覺離群，火車上除了她們三個中國女學生外，其餘都是美國人；到了中途站春田，連那兩個女伴也握手道別下車去。九月九日，冰心到達波士頓，辦理手續入讀著名的威爾斯利女子大學（宋慶齡、宋美齡姊妹曾先後入讀此女子大學）。住進宿舍閉壁樓，同宿舍的有九十六名美國同學，冰心主修文學碩士課程。

聖卜生療養院和沙穰療養院

開學後大約六個星期，冰心病倒了，患的是肺部支氣管擴大吐血症，是舊患，亦是從她母親遺傳的病，雖非致命，但極需要長時間靜養調理。冰心病情來勢凶凶，即時進聖卜生療養院醫理。該醫院是在小山上大學的範圍，冰心憑窗可以看見同學進出學校大門及圖書館。附近的慰冰湖（由冰心音譯，意思是安慰冰心），更是她經常散步的地方，晚霞和湖波的細響，同是她的伴友。十二月十五日，由數位師長伴着冰心乘輕車，雪中馳過深林，到了沙穰療養院繼續治療。

沙穰療養院座落一小山上，名青山，非常幽靜，適合靜養。冰心十分欣賞青山夜中雪景；一九二四年二月二十九日夜是一個如煙似夢、萬籟俱寂的冬夜，冰心透過病室窗戶倚枕凝視林中月下的青山雪景，寫了一篇極動人的散文（最初發表於《小說月報》1924年7月第15卷第7號，後收入《往事》），其中一段用抒情的筆調和以動托靜的手法，用四個排比句去塑造青山無比的靜態，明是寫景，實是抒情，精彩非常。我特意節錄給讀者欣賞：

「今夜的林中，決不宜於將軍夜獵……
 朵朵的火燎，和生寒的鐵甲，會繚亂了靜冷的月光。
 今夜的林中，也不宜於燃枝野餐……
 踏月歸去，數里相和的歌聲，會叫破了這如怨如慕的詩的世界。
 今夜的林中，也不宜於愛友話別……
 而抑郁纏綿，作繭自縛的情緒……
 對不上這晶瑩的雪月，空闊的山林。
 今夜的林中，也不宜於高士徘徊……
 而一片光霧淒迷之中，只容意念回旋，不容人物點綴。」

一九二四年七月四日，冰心康復離院，計住在兩間療養院有七個半月，逼使她在美國研讀碩士學位的日子延長了半年有多。

寄小讀者（通訊1-29）

由一九二三年八月預備出國至一九二六年七月底回國，冰心在三年中寫了二十九個通訊，即是著名的《寄小讀者》，其中有十八個通訊是在上述兩間療養院寫成。根據冰心自己說，她在通訊裏自由地寫出她童心中不足為大人道的可驚可笑之事。《寄小讀者》一九二六年底出版後，在九年內便發行了二十版，後來更翻印無數次，是自有新文藝書

籍以來，未有如此暢銷的書。為什麼青少年讀者如此陶醉這本如詩如畫的通訊？主要是通訊體裁給作者有個傾訴對象，感情更着實，能夠將心底話酣暢的傾瀉出來，如出谷清泉；加上冰心的文字精練清麗，意像美妙，以小孩子語氣真心的自由的速記了三年裏國外經歷和病中感想。二十年後，冰心寫了《再寄小讀者——通訊1-3》（1942--1943），解放後又寫《再寄小讀者——通訊1-20》（1958-1960），及《三寄小讀者——通訊1-10》（1978-1980），我總覺得在美國留學時寫的《寄小讀者——通訊1-29》（1923-1926），感情比較純真一些，內容滿蘊着溫柔，微帶着憂愁，這可能是我的偏見。

後語

一九二五年七月四日，冰心病愈離開沙穰療養院，回校復課，住在比較老舊的宿舍娜安辟迦樓。離療養院後有兩次回到沙穰去探候病友。一九三六年，冰心隨丈夫赴美國作研究，巧逢哈佛大學建校三百週年紀念，他們夫婦二人代表燕京大學參加校慶，冰心借此良機重訪威爾斯利女子大學及附近的舊遊地。她發覺前住的宿舍閉壁樓和娜安辟迦樓都拆了，慰冰湖與青山則別來無恙，青山綠水似乎招手迎接故人，冰心感動不已。在下期《多倫多文藝季》，我希望能談談冰心在美國深造時的一些趣事，包括她唯一寫的一首情詩，追求冰心的勝利者與及她回國任教燕京大學的一些情況。

（醉花陰）

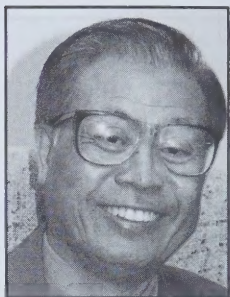
薄霧濃雲愁永晝
 瑞腦消金獸
 佳節又重陽
 玉枕紗廚半夜涼初透

東籬把酒黃昏後
 有暗香盈袖
 莫道不銷魂
 簾捲西風人比黃花瘦

冰心手迹（1925年）
 （李清照詞一醉花陰）

失眠

◆ 羔羊



羔羊一生喜讀書，並非有什麼經世治國的大志，也不是有傳道、授業、解惑的宏願；亦沒有什麼「學而優則仕」的胡思，更沒有什麼「書中自有黃金屋」的惘想。

羔羊自啟蒙開始，即受了父母的刻意安排、師長的不斷恐嚇（可以美化為鼓勵），同學的惡性競爭（可美化為如切如磋），再加上考試制度的無限壓迫，於是在身不由己、不知不覺中，便學成畢業了。

離開學校，一紙文憑到手，便應早該像其他聰明絕頂的師兄弟，把書本通通拋諸腦後，盡量利用時間，吃喝玩樂、抽煙喝酒、搓麻將、上舞場、歡度時光，享受人生了。

誰知，直至現在，包括將來，十年如一日，還是手不釋卷。這完全是因為讀書是可以根治長期損害身心的失眠病。

讀書或看書的好處很多，人多知之。不過，讀書能治失眠，祇是羔羊個人的體驗，從未獲得權威人士認同，亦未得醫學實驗鑑定，更未蒙另類療法推介。故各位切勿深信不疑。要是讀了書而引致失眠，絕非羔羊之錯，幸垂察焉。

話說羔羊年少時，早已患上嚴重的失眠病，屢醫罔效，連求神拜佛，向祖先禱告，乞靈神醫，飲香爐灰水，吃蜈蚣粥，諸般大法，一一嘗試，絕不生效。迫於無奈，就診西醫，採用西方醫法。西醫對症下藥，給了些安眠藥，囑咐臨睡前祇要吃半粒，便可告沒事。

初期，藥力生效，果然是半醒半睡，不像未吃藥前，全醒不睡。豈料時間一久，半粒藥丸全起不了作用。終於是：一粒、兩粒、三粒，還是很難入睡。晚晚如是，苦不堪言。

記得有一次，苦極無助之際，把心一橫，索性連吃十粒，還不安枕無憂嗎？誰知藥性猛烈，弄至渾身抽搐、口吐白沫，雙目朝天，不省人事。家人大驚，以為羔羊不獲表妹垂青，為情所困，竟欲身殉。真是有口難言，事實俱在，百詞莫辯。

家人有此誤會，全是表妹工於心計的手法所引來的後果。各位，表妹每天藉故來見表哥，執經問字。表姨媽大不以為然，認為不是門當戶對，兩表兄妹不宜經常來往。羊媽媽不置可否。奈何表妹一廂情願，又羞於承認，極力維護少女的高傲，矜持、尊嚴、卻轉而揚言，說是祇不過垂憐表哥孤單寂寥，夜讀無伴，願意作陪。後來，給姨媽迫得緊了，遂想出使人深信不疑的天大假話，說如果不陪表哥，虛與委蛇，表哥便感覺人

生無望，終會自殺云云。

表妹不單說假話，此後，更自高身價，硬說表哥曾經為了她而自殺，時時向表嫂（即觀世音）炫耀。這是因失眠吃了過量的安眠藥所帶來終身受辱的不白之冤。

羔羊痛定思痛，自此而後，不單視服食安眠藥為畏途，連普通的什麼維他命丸，也有強烈抗拒吞食的心理。如果不是這種莫名其妙的心理作祟，難道羔羊會不搶先試用二叔公視為能起死回生的靈丹「偉哥」嗎？

羔羊寧願失眠，也不吃安眠藥，一若羔羊思想遲鈍，也不吃補腦丸。

各位會好奇地問，少年不知愁滋味，何事困擾要失眠呢？

羔羊不知是天生多愁善感，抑是讀了書之後，才染上了女兒腔的情愁，總之是一天不讀書，便雜念叢生，精神困頓，夜不成眠。

羔羊失眠，並不是做了什麼男人皆犯錯的壞事，或受良心懲罰的虧心事，或羞對人言的傻事；亦非因淑女難求，求之不得，寤寐思服，悠哉悠哉，輾轉反側。羔羊性怯，就算是和表妹挑燈夜讀，單獨相處，也是不欺暗室，祇是信誓旦旦，期待美好的將來，絕無偷香竊玉之舉。可惜，後來遇上了觀世音，受了大法所制，才晚節不保，這是後話，且按下不敘。

羔羊之所以失眠，因為生活在這個病態的時代，廁身於一個病態的社會，看見的是病態的景象，聽到的是病態的理論。回到家中，把目中所見、所聞，所接觸到的事物，仔細推敲，反覆思量，總是百思不解，莫測高深，弄至心緒不寧，頭昏腦脹。

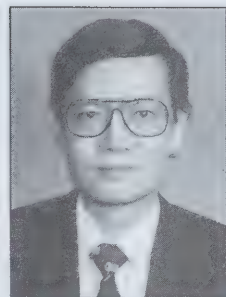
況乎近朱者赤，近墨者黑，又有所謂染於蒼則蒼，染於黃則黃。羔羊生於一個大染缸的環境，一無鶴立雞群之豪氣，二無出污泥而不染之高潔，三無浴心養氣之妙術，於是仍日積月累，耳濡目染，不知不覺之際，「獨自怎生得黑」（借用而另有所指），身不由己，原是潔白可愛的羔羊，竟然神不知鬼不覺之間，惹上一層薄薄的塵垢，滿身污染，怎能入睡。

幸而，自得高人指點，懂得「君子之學也，以美其身。」的道理，正心誠意，悠然以自存，介然以自好，學莫便乎近其人。於是晚晚有人作伴，甜入睡鄉。

從此，失眠便如春夢一去，了無痕跡。

◆ 作者簡介：作家，出版著作多種。

中西數目翻譯縱橫談



◆蘇紹興

如果有人冷不提防問你，中國有人口十二億六千八百萬，或是一位客戶在銀行有存款七十九萬四千九百五十元，英語怎樣說？你可能要花上一些時間才答得出來，有時或許還會弄錯。為什麼會這樣？這是因為中西對數字的表達方式不同。做成這些不同的主要原因有兩種：

一是中西對數目字的分位制不同：中國數字是以四個數分位的，即「個」、「十」、「百」、「千」，再往上數是「萬」、「十萬」、「千萬」，然後再大的是「億」、「十億」、「百億」、「千億」等等。從這裡可以看到分位的最末一位數都是「千」。但是西方習慣上是以三位數來分位，即“unit”，“ten”，“hundred”，“thousand”，“ten thousand”，“hundred thousand”，然後再是“million”，“ten million”，“hundred million”，最後一位數卻是“hundred”。所以如用阿拉伯語來寫數字，西方數字的那些撇總是在百位之前，譬如一千是1,000一萬是10,000。

另一個不同的原因是命數法的不同：在中西數字兩相對照中，「個」、「十」、「百」、「千」是一樣的。但西方卻到「千」為止，並沒有「萬」。而到了中國的「億」，那又是西方沒有的，這大概可解釋了為什麼中西兩方對大數字的互換會做成某點困難的原因。

使情況更添困難和複雜的，是西方在計算百萬以上的大數字時有兩種體制，其一是以百萬進位，即是用本單位乘以百萬得較大單位。另一是以千進位，只用一千乘本單位進到較大單位。前者稱英國制，後者稱大陸制。

在英國制中，million以上的那個單位稱billion，其計算法是million乘million，即是一百萬個百萬，為10的12次方，以中國數字術語而言，稱為一兆。在大陸制中，billion的計算法則是一千乘million，即是一千個百萬，為10的9次方，以中國數字術語而言，稱為十億。以上的兩個計法使用同一數字術語billion有相差一千倍的分別。

就因為有這個大分別，全世界做生意的、做學術研究的、當然還有做翻譯的，就不能不弄清楚有關數字來自什麼國家，方不致有誤。採用英國制的國家不多，除英國外只有德國。大陸制則包括所有歐洲的其他國家，如法、意、俄等與及美國和加拿大。

英國人在十六世紀時已使用billion，

以million的二次乘方來表示。這數目給法國人認為太大，便把billion從一百萬個百萬減縮為一千個一百萬。這計法得到美國人的認同，更重要的是為科技界所接納，使到billion作為一千個百萬的計算，大行其道。現在就連英國本土也對本身billion的計算法動搖，行見不久將來，英德制billion的百萬進位法會遭淘汰。

英國數字分制在billion之上，有trillion、quadrillion、quintillion、sextillion、septillion、octillion、nonillion、decillion、undecillion、duodecillion、tredecillion、quattuordecillion、quindecillion、sexdecillion、septendecillion、otodecillion、novemdecillion、virginillion。以上一大堆英文字，除了trillion(中譯“兆”)比較熟悉外，其他的字詞使用的機會很少，真不知英國人為什麼要創造這些詞。無獨有偶，我們中國人在億之上，也有幾個天文數字術語，依次數上去是兆、京、垓、穗、塵、溝、澗、正、載、極。

在這些字詞當中，兆(萬億)字不算陌生，它有時與億合用，如“億兆黎民”。有時竟比億還要低，與百萬同義，如黃興與黃花岡七十二烈士對聯：「七十二健兒酣戰春雲湛碧血，四百兆國子愁看秋雨濕黃花。」極字則更常見，只不過是作為數目無窮無盡的意思，如果以數字計算，就非要在—之後加上四十八個零不可了。

「億」就是「萬萬」，上世紀初期中國人口號稱有“四萬萬五千萬”，那時不叫億。到現在中國人口超過十二億，則又不叫萬萬，想是潮流所興，並無特別緣故。

「億」這字很早便見於史籍，但代表那個數目卻有不同的說法。《詩經·伐檀篇》有句“不稼不穡，胡取禾三百億兮？”

《毛傳》注說是萬萬，《鄭箋》注說是十萬。孔穎達注《禮記》做了個和稀泥，它把「億」說成有大小二法，大數是萬萬，小數是十萬。就連用「億」最多的佛經對它的說法也不一致，例如《華嚴經》說是千萬，《瑜伽經》是百萬，而《智度論》則只是十萬。在文學或宗教作品中，「億」的實際數目不必太認真，總之代表繁多便是了。

◆作者簡介：博士·出版著作及翻譯多種·

關公遇害後記

◆池元泰



《三國演義》第七十七回，「玉泉山關公顯聖。洛陽城曹操感神。」描述關公兵敗被俘，因而遇害的經過，大意如下：

建安二十四年冬十月，關公被困在麥城，軍馬只得三百多人，糧食又少，等待的救兵遲遲未到。看看不是辦法，於是決定向北突圍，進入西川，重整兵馬，再來收復失地。關公領着兒子關平和二百兵卒，出城而走。在路上兩次遇到東吳軍兵攔截，都被關公殺退。第三次伏兵突出，用長鈞套索把關公座騎絆倒，關公落馬被擒。關平奮力來救，無補於事，力盡被執。

關公兩父子被解到孫權帳前。孫權出於愛慕之心，勸說關公歸服，卻被關公辱罵一番，但求速死。孫權仍有請其歸降之意，然而身邊謀臣諫說關公是重恩義、重手足之情的人，過去曹操用金銀、美女、權力都沒把他留住。現在他又來跟我們作對，反為所逼。如果不立刻除掉，他日恐怕還有麻煩。於是孫權下令把關公父子推出斬首。公卒年五十八歲。後人有詩歎曰：

漢末才無敵，雲長獨出群。

神威能奮武，儒雅更知文。

一日心如鏡，春秋義薄雲。

昭然垂萬古，不止冠三分。

數日後，關公所騎赤兔馬，不食草料而死。

後來，關公英魂不散，蕩蕩悠悠，由一位白面將軍，一黑臉虬髯之人相伴，到處大呼「還我頭來。」到了玉泉山上，被普靜和尚聽得，向關公指點說：「將軍遇害，大呼還我頭來，那麼顏良文醜等人的首級，又向誰去要呢？」關公聽後，恍然大悟，稽首皈依而去。

以上是《三國演義》的記載。看過這書的都耳熟能詳。不過，其實關公被殺後，還有一段小插曲，羅貫中先生當年有所不知，沒有交待，現在讓我來補充一下。先生既然可以為施耐庵的《水滸傳》增續了五十回故事，又修撰《三國演義》，創造了「三顧草廬」、「草船借箭」等情節。那麼，我也不妨根據演義，揣摩其來龍去脈，加添一段後記：我這不自量力，狗

尾續貂。

話說當日關公被斬，身首異處之際，並無痛楚。（公曾經兩次中箭，第二次是藥箭，要請華佗為之刮骨療毒，「流血盈盆而毫無痛苦之色。」可以想見。）只是念及自己上未報國家，下未安黎庶。又想到自己先兩位兄弟而亡，有違同年同月同日死的誓言，心中羞慚不已。一股怨憤之氣，直沖九重雲霄之上。仙海茫茫，一時找不着訴苦對象。這時，劉備和張飛尚在人間。然而天上一日，等於地上一月。過了幾天，三五年之間，劉張二人先後亡過，也到了九重天上，與關公相遇，互訴相念之情。

張飛見關公面目模糊，渾身血污，大怒而叫曰：「二哥慘遭不幸，我等何不殺將下去，為二哥報仇？」劉備叱止之。因見關公終日悶悶不樂，知其掛念首級下落。劉備遂與張飛緊隨其後，騎馬到處尋覓，全無蹤影。直至遇到普淨法師，得其指點迷津，關公然後醒悟。備亦開解之曰：「余尚在塵世時，聞孫策為嫁禍曹操，將賢弟首級與之。曹操得知是計，已為汝刻香木軀體以配，以侯王之禮，葬於洛陽。賢弟勿念。」關公聞說釋然。劉備又曰：「我等安天下未成，英魂尚在，仍可有所作為，不若奏聞玉皇大帝，謀個一官半職，以圓餘志，如何？」關張從之。

三人同赴天庭，稟明玉帝。玉帝誨之曰：「不可。汝不聞『天數茫茫不可逃』乎？《三國演義》卷首即云『天下大勢，分久必合，合久必分。』汝三顧之前，崔州平亦曾勸汝順安天命。雖諸葛孔明出，亦難『補綴乾坤，徒費心力。』又云『命之所在，人不得而強之。』今汝已到此，朕欲封汝等為智、義、勇三公，各賜黃金萬兩，美女千人。可各安天命，何必再論俗事。」

三人唯唯，拜謝出殿。從此歸隱天庭，不問世事。關公亦得百姓建廟，四時祭祀，心滿意足，不再大呼「還我頭來。」此後無話。

◆作者簡介：社會工作者

戲曲藝術的四功與五法

◆張莉莉



戲曲為什麼要練功學法，這裡有一段關於基本功的論述或許會對我們有所啟發和激勵。“如果把人才比作鮮花，那麼基本功則是滋養它的土壤、水份、肥料和陽光。如果把人才比作潺潺溪水或滔滔的大江，那麼基本功則是它流之不竭的源泉。如果把人才比作一幢雄偉壯麗高聳入雲的摩天大樓，那麼基本功則是支撐托舉它的堅實基礎。”可見基本功是人才成功的根本要素，各行各業無不如此。

任何藝術作品的藝術形象，都是通過一定的物質媒介被體現出來的，戲曲的舞台形象，是通過演員的心靈和身體被體現出來的。演員是創造者，創造的材料和創造出來的作品（舞台形象）極為重要，因此，對一個演員特別是戲曲演員的心靈和身體條件的要求是非常嚴格的，招生考試百裡選一，是看看天賦的條件和素質夠不夠，進校後要訓練六年，是想使之達到比較理想的境地。

訓練有嚴格與不嚴格，科學與不科學之分，不嚴格不科學的訓練，不可能訓練出真正合格的戲曲演員，對於一個演員來說，學習態度認真與不認真，刻苦與不刻苦之分，不認真不刻苦的演員，不是一個好的演員，也不可能攀登上藝術的高峰。

戲曲演員的身體素質和表演技巧的訓練，是用“四功”與“五法”來概括的，“四功”指的是：唱、念、做、打四個方面的功夫和技巧。“五法”指：口、眼、手、身、步五個方面的表演技巧和方法。只有在這兩個方面達到一定的水平，才能得心應手地創造和表演各種角色。所謂唱念基本功。演員在學戲前的唱念狀態，多半是自然形態的。學戲後，通過老師長期、嚴格、科學的訓練和培養，使它達到自由的形態，也就是使它達到能夠適應各種唱念上的嚴格要求。

唱念基本功的訓練，決不是單一靠一般喊嗓子，吊嗓、學唱段、學念白、學唱歌等能解決問題，而是在以上各項的基礎上通過一系列技巧的訓練、發聲原理和科學的方法實現的。它應當包括發聲、聲音與點位置、聲帶、共鳴、丹田、氣口、五音、四呼、四聲、變聲、重讀、輕讀、停

輕、音節、尖字、團字、韻味、節拍、旋律、腔調、等等方面。

所指科學的訓練方面（1）根據具體演員的具體條件按照生理的可變性、局限性和變化規律，對症下藥，循序漸進，持久不懈的進行訓練和培養。（2）在訓練的同時，要從理論上講解其中的一些道理，以及如何掌握和運用的原則和方法，理論與實踐相結合，才能取得理想的效果。

在我教習的一些專業與非專業的演員身上，在唱念上存在著不少缺陷，諸如：用氣不當、氣力不足、嗓音不美、缺高少亮、吐字不清，行腔不圓、口形不美、四聲不分、節奏不準、不懂鑼鼓等等，主要原因，就是訓練上的不全面、不嚴格、不科學所致。

戲曲中做打的基本功，包括“做”和“打”兩方面的功夫和技巧。“做”是常說的“做工”或曰“做派”，它包括舞台上的一思一想、一舉一動、一哭一笑，“打”是常說的“開打”或“打仗”，它包括各種把子、擋子和各種翻、滾、扑、跳等。

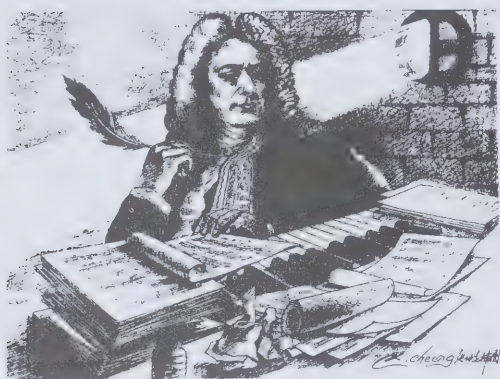
做打的基本功，包括以下的課程，（1）腰腿功，主要訓練腰和腿的軟度、開度和力度。（2）毯子功，主要訓練翻、滾、扑、跳、閃展騰挪等方面的功夫和技巧。“把子功”主要包括對各種器具的要法和打法。“身段功”主要包括各種台步、圓場、起霸、趟馬、走邊、坐轎、走舟、控門、上樓、指法、掌法、拳法各種表情動作：如各種哭、笑、怒、懼等方式和方法，以及如何運用水袖、甩髮、髻口、帽翅、翎子、辮穗、扇子、手帕、雲掃等功夫和技巧。

四功與五法在關係上，四功強調的是表演的功夫，五法強調的是表演方法，無功法難行，無功法難用，功是靠一定的法體現的，法是在一定功的基礎上進行的，脫離法的功，容易流於單純賣弄功夫或雜技式的表演，兩者的關係是相輔相承的，並和諧統一於一切表演過程之中。

作者簡介：京劇藝術家。

亨德爾：命運低谷之迴響—— “彌賽亞”

◆張仲光



“哈...利路亞!哈...利路亞!”

當合唱團高聲唱起這句歌詞時，台前排正中有人感動至深，肅然起立。全場人有見及此，亦惟恐仿效之不及地霍然而起，洗耳恭聽。原來那帶頭起立的人，乃是當年的英國皇帝喬治二世。自此，此歌無論在何處上演，聽眾均相延成習，肅立恭聽，一無例外。

18世紀初，由於樹大招風，招人妒忌，事業上從燦爛歸於平淡的大作家亨德爾，遭人排擠，劇場生意破產，債主臨門，導至體弱多病，靈感枯竭。年逾半百，毫無積蓄，迄未成家。真個有“人又老，錢又無，老婆又未娶。”之嘆！一下子像跌入了命運的低谷，頓感窮途末路，幾陷絕望邊緣。

“主啊！我做錯了甚麼呢？”夜深了，剛從外面闖蕩回家的亨德爾，在睡前喃喃自禱，“為甚麼這樣對待我？主啊！難道你——離棄了我？...”

“咯咯！——咯咯！”幾聲敲門，驚斷了他的禱告。

“誰？”

“亨德爾先生，”是他的傭人，說着從門縫外塞進來一個紙包。“你有一個郵件！”

原來是一疊聖樂歌劇的劇本，夾着一封信。

身心俱疲的亨德爾本想把一切煩惱暫時拋諸腦後好好地睡一覺。但當他漫不經心地翻閱那劇本，卻突然像全身充脹了氣的塑膠娃娃似的來了勁，更像回復了青春。

“祂，受盡憂患、痛苦，世人誤解祂，嫌棄祂，藐視祂！神，也着意要祂經受傷害、折磨、和痛苦！...”

這一串聖經金句，像在亨德爾沉寂如鏡的心湖上，猛然扔下幾噸石塊，一下子激起了洶湧的漣漪。他，眼淚奪眶而出，

嘆道：“這，不正是我現時真實處境的寫照麼？！”

於是他把房門反鎖，只留下一道縫，給傭人送飯遞水用。這麼一鎖，晃眼就是二十多天！好幾次，傭人從睡夢中被嚇醒過來，懾手懾腳地走到門縫窺看...天啊！亨德爾——好一個神經質的作曲家！——竟然足不出戶，不眠不休，廢寢忘餐地寫得天昏地暗！只見他時而引吭高歌，時而淚流滿面；時而手舞揮拳，時而頓腳敲檯。他的目光，時而牢牢地釘在劇本或譜紙之中，時而慢慢抬起，透過那一扇半開的小窗，凝注在那遙遠的、無垠的穹蒼...。

靈感，是藝術家的青春。

突然，他放下了筆，極度疲憊的身心，令他頓時有靈感枯竭之危。當他稍作閉目養神，他的思緒，不能自控地滑進了與其說是迷茫，不如說是驚心動魄的回憶之中...。

年輕時，他曾跟一位好友馬德森，因在音樂劇的演出時發生爭吵而大打出手。當時，馬德森在劇場外先打了他一記耳光，進而拔出隨身佩劍向他當頭猛刺。盛怒的亨德爾急忙拔劍招架。兩個頭腦發熱的小伙子，就這樣在鬧市上刀來劍往，相互廝殺，拚個你死我活...。

突然，馬德森的劍刺中了亨德爾的胸口！

“啊！我知道，我的救主活着。”此刻，聖經的金句突然呈現，“祂會救贖我！歡欣啊！歡欣啊！”

“哈！”的一聲，不知道是圍觀的群眾發出恐懼的一叫，還是閉目養神中的亨德爾，因着金句的啟迪而從迷茫中併發出的驚嘆？此刻，亨德爾猛然紮醒，腦際像從天而降地，閃現着美妙的旋律。原以為已趨枯竭的靈感，現在，竟像洶湧澎湃的噴泉，揮灑無限...。

“哈...利路亞！哈...利路亞！...。”

亨德爾重新提起筆，並一股作氣地揮之疾書。

中國古訓曰：一言興邦，一言喪邦。亨德爾卻是靠這“一曲興邦”，得以從命運的低谷發出宏亮的迴響，重振雄風，還清債項，從此地位穩固，無可代替，樂享晚年。

這就是即使你不是教徒，卻絕對會令你一聽聳然、有“合唱音樂之精華”美譽的亨德爾名作——“彌賽亞”。

◆作者簡介：畫家·作家

台北人 白先勇

Pai Hsien-yun. **Taipei People / Taipei jen.** George Kao, ed. The author and Patia Yasin, trs. Hong Kong. Chinese University Press. 2000. xxxv + 449 pages. US\$23. ISBN 962-201-859-9.

TO READERS WHO ARE not familiar with Pai Hsien-yung and his fiction, *Taipei People* is a book comprising fourteen short stories which were first written in the late 1960s. Pai, a first-generation Chinese immigrant to Taiwan with his family after 1949, experienced firsthand the vicissitudes of that particular generation trapped by the aftermath of the Chinese Civil War. As a first-generation writer from the mainland in Taiwan, Pai is able to give justice and lend sympathy to the millions of Chinese mainlanders who struggle to survive and retain their dignity in the new environment. Their glorious past of youthful expeditions is now only a memory, while interminable exile and loss have become a reality. With his pen, Pai portrays the big and small characters of his time, from taxi dancer to opera singer, from professor to air-force pilot, from street peddler to noodle-shop owner, and so on. Many of these characters seek new meanings and directions after their arrival in Taiwan, to them a place of exile.

These fourteen stories were first translated and published in 1982, in an Indiana University Press collection called *Wandering in the Garden, Waking from a Dream*. Over the years, some of Pai's stories have been made into films and plays, among them "The Last Night of Taipan Chin" and the title story, "Wandering in the Garden, Waking from a Dream." Following the short stories, Pai also wrote a novel, *Crystal Boys* (1990; see WLT 64:3, p.526)

Taipei People, using the original title of the collection, is a bilingual version of the Indiana publication. In the new edition, the reader will find all the stories in the original printed alongside the English translations. Moreover, in addition to a foreword by Patrick Hanan, an "Editor's Preface" by George Kao, and a page of acknowledgements, the editor now provides as

well a "Preface to the Bilingual Version" and "A Word from the Co-translator." All of these are presented in both Chinese and English. As in the Indiana version, the stories are translated by the author and Patia Yasin, with three exceptions: "The Eternal Snow Beauty," "New Year's Eve," and "Glory's by Blossom Bridge."

Aside from the fact that *Taipei People* is bilingual, there is practically nothing new to distinguish it from the Indiana version. Perhaps the bilingual version is intended to capture one more kind of reader. Besides Chinese and English readers, bilinguals can use this book as a tool in an advanced language course, or even as a set of materials for detailed literary and textual analysis. It can also serve as an ideal textbook on the techniques of translation. The opportunities are plentiful, and possibly this explains why a bilingual version was called for.

◆作者簡介：Professor of Loyola Marymount University, USA ·

◆吳花地瑪(美國)



忻妍花藝美容中心
New Garden
floral & beauty centre

Bayview Hill Centre, 1 Spadina Road, Unit 7, 富豪中心7號地舖
Richmond Hill, Ontario L4B 3M2

Tel: (905) 883-3045

6週年
大減價

送禮花束
\$28.00

開張花籃
\$30.00

花圈, 花牌
\$50.00

稻城——人間的香格里拉

◆ 吳力昉

去年秋天，我應中國著名攝影家汪秉寧老師的邀請前往稻城攝影創作，稻城在哪裡？是個甚麼地方？我一無所知。但我深信：汪老師帶我去的地方，肯定是一個很值得去的好地方。十年前，他請我去四川，入西藏，都是一次又一次難忘可貴的歷程。

從成都出發，經雅安、康定，理塘再南下二百公里便可到達稻城，（全程七百多公里）十月稻城，正值金秋，典型的川藏高原風貌，披上秋裝，格外繽紛。車子尚未開進縣城，路旁出現一大片草地，顏色紅得令人驚訝，我一輩子也未見過那麼一大片迷人的紅草地，只可惜天色已晚，不好拍照。這一晚，我無法安睡，不是因為高山反應，全是由於傍晚時分的艷遇。天剛亮，汪老師非常明瞭我的心思，一早便開車上路，讓我和夢中情人相會。原來，在開往紅草地的途中，傍河景色也十分壯美，秋高氣爽，極目天遐，眼下風光豁然開朗，站在她的面前，由然自慚渺小，我讚嘆，我敬仰，興奮異常地把一個個精采鏡頭拍下。

真捨不得傍河壯闊豪邁的風光，但紅草地的驚鴻一瞥更誘人神往。終於在不捨與企盼的心情下，來到了紅草地，她給我的驚喜真是非同小可——昨夜的她，是矇矓的美，今朝的她更美得真切神奇——莫非這真是神仙的境界，只有神仙的神來之筆，才有本事把偌大一片青草地塗成火一般的鮮紅顏色，令人目眩、叫人心醉。

傍河和紅草地，只是稻城送給我的兩份見面禮，我們此行重點卻是“亞丁自然保護區”。當地人稱這裡是“亞丁

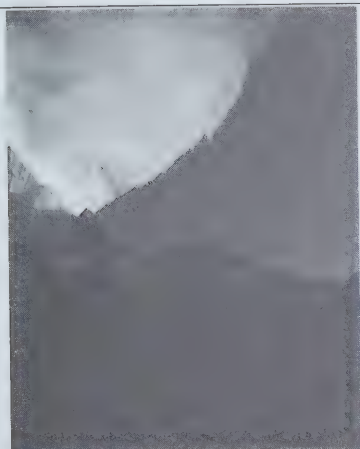
神山”，山上有一座古老的“沖古寺”，圍繞古寺有三座神山——仙乃日，央邁勇和夏諾多吉，傳說這三座山峰是三位神仙的化身，這裡就是神仙居住的地方。傳說歸傳說，當我來到它的跟前，的確強烈地感到我真是進入了神仙的境界，這裡的一草一木，一山一水，純天然造化，完全未經繁華污染，潔淨無瑕，千萬年來，按照它的自然規律，在這片寧靜的土地上和平共處，生息循環，好一幅曠古蓬勃，高潔平和的超世景象，難怪凡到過這裡的人，都異口同讚這裡是人間的香格里拉。登臨此境，頓覺靈魂在潛然淨化，忽然省悟出俗世間的自私、貪婪、紛爭、欺詐，不都是多餘和無謂的嗎？奢望必然招來煩惱痛苦，學學大自然的和合包容，隨遇而安，清心寡慾，人生定會泰然樂也！



高原之女

稻城之旅並不舒適，車子開到亞丁已無路可通，上山只靠騎馬，而負責照顧我的馬娘——和神山的景物一樣——給我留下

美好而難忘的印象，馬娘是一位三十多歲的藏民，高原的氣候環境令她過早地顯現滄桑，但仍掩蓋不了她的純樸與健康。她牽着馬走在我的前面，她的一舉一動，我盡收眼底，每遇樹枝參差交錯的地方，她必然勒馬停步，想方設法把低垂的樹枝撐高，讓我安然通過。路上馬兒餓了，她從口袋裡掏出乾糧滿懷關愛地給牠餵飼，馬兒吃剩的少許，她順手把它放進自己的嘴裡。啊！好一位慈愛的母親！她既照顧我，又照顧馬，而且竟還照顧自然環境的淨化，一路上，她把旅遊人士扔下的紙屑垃圾一點一塊的撿起，找沿途設置——造型設計像一尊古樹頭——的垃圾桶放下。“文明人”把大好環



空靈

萬古長青



亞丁神韻

境污染了，是這位純樸的山里人又把它默然淨化，我頓然覺得眼前這位馬娘很美，美在心靈，美在品性，美在香格里拉氛圍中孕育出來的天然正氣。

從稻城回來，心嵌裡對那裡的風物人情，一直懷着深切而敬謝的記掛。從稻城拍回來的照片，如果能給人帶來一點美的享受，心的共鳴，那麼此次稻城之旅，不枉此行；由人間香格里拉超脫境界的啟迪，學會如何真誠積極地處世做人，則不枉此生。

◆作者簡介：國際著名攝影家。



茶藝樂園®

The Best Tea House Co., (CANADA) Ltd.

各類工藝品
優惠價由五折起

茶藝實習班

現已接受報名

詳情請致電
905 883-3898 查詢

【極品茶皇 BEST QUALITY TEA】

寶珠香片綠茶	嬌美減肥茶	極品壽眉皇	貢品明前龍井	杉林溪凍頂皇	珍藏普洱餅	清香乳花香	濃香馬騮搗	醉貴妃茶皇	武夷大紅袍
--------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	-------	-------

新茶
安溪鐵觀音
九折優惠
上市

專業經營 BUSINESSES：極品茶皇 Best Quality Tea, 紫砂茶壺 Special Clay Teapot, 典雅茶具 Delicate Tools, 茶藝課程 Interesting Tea Course, 精緻佛像 Delicate Buddha Statue

加拿大總店 MAIN SHOP：

加拿大多倫多烈治文山富食街商場 9 號舖

Richlane Plaza, Unit 9, 9425 Leslie Street, Richmond Hill, Toronto, Ontario, L4B 3H7

電話 (Tel)：905 883-3898 傳真 (Fax)：905 883-3533 其他省份 Toll Free：1 877 883-3898

加入品茶時尚行列 www.bestteahouse.com

◇ 英文詩選

flying flying butterflies beautifully silenced

by Fenke Feng

*street cars in red, thus
the wind from the heavens slowing down
namelessly, You pass me by*

*the doves dancing delightfully with
the no-no bell
the smokes rising from the ground
in where we are walking
into the masked faces*

*stink smells
worms warmly worming
cold masks
cocooned cocoons cocooning
bulidings, our prides, our shelves, our silks,
endlessly producing*

*You smile
the flying flying butterflies
beautifully silenced*

◆ 作者簡介：現代藝術家 ·

新東方藝術公司

平過半價

\$19.99 + TAX

UP TO 24 X 36

精美鋁架四款
包括普通玻璃
配件及級底板



批發零售

古今名畫、屏風、傢俬、陶瓷、書畫用品，及各類中國工藝品、精配畫框、名師裱畫

ORIENTAL ARTS CITY LTD.

3860 MIDLAND AVEUNE, SCARBOROUGH, ONTARIO M1V 4S8 TEL: (416) 299-3256 FAX: (416) 321-2116

簡元智大漠長征

◆梁楓



香港黑牌騎師簡元智，匆匆忙忙來往香港及多倫多，問他忙甚麼？原來是他參與的一年一度越野汽車賽又將開始了。去年他第一次參加，駕車直穿絲綢之路，終點為新疆的烏魯木齊。那次行程是為希望工程籌款，成績已達四十五萬港幣。

一年過去，簡元智對那次行程念念不忘，不但是次刺激有趣的旅遊，而且是極具意義的工作。寓服務人群於娛樂，雙重收穫。

於今年的行程開始前，他重溫去年的經歷，並參與策劃組織新動向、新行程。由於去年之行的餘興未了，今年的二次行程安排就更加豐富了。

主策這次行動的單位為“香港越野路華車主會”他們希望以個人的喜好作動力，為“希望工程”盡點棉力，有野心在行程及籌款中都破紀錄。

簡元智也是主辦單位的會員，在他來說，駕車與策騎有共同相若點，他愛策騎，自然也愛駕車。說來話長，在他習騎的當日，我們已是朋友，他有個艱苦與努力的學習過程，騎術指導是當年名騎師陳博。還記得那個年代，我們每個星期都在沙田馬場碰面，那是騎師林國樑開辦的騎術學校，許多名騎師在那裡消遣，年輕學員如告東尼，告大力，也由父親告魯士帶領着練騎，而簡元智是其中最努力的一位。我呢？因與騎師們熟落，幾乎每個星期天都在那裡消磨。對當年簡元智這位“少年英雄”非常欣賞。——其後他一如所料成為黑牌騎師。雖然他的策騎生命不算太長（他是個忙碌的商人），他的表現與操守都是為人讚賞的。

移民來到多倫多，他放下了策騎有生命的馬匹，第二次投入機械化的公路競賽，“萬里長征”越野奔馳，令他更加入迷。

那次的“長征”，共有十五輛車參加（另二輛工程車），全程為14天，每車最多坐四人，各車費用由車主自己負擔（大約每車費用十一萬港幣左右）。

參加車輛全為路華車，由香港先運往

起點地青海西寧，由西寧起程駕駛，經張掖、過祈連山，到烏魯木齊之後，就停止行程。其間共駕駛十二天，參觀名勝古跡完畢，車隊結束行程，座駕運返香港，餘興未了的團友，仍可繼續遊覽塞外風光。雖然行程不太緊湊，對業餘車手來說，也是一項挑戰。

駕駛員由廣州直飛青海西寧，這裡有“世界屋脊”之稱，平均海拔在三仟米以上，景物別異，風光迷人，也是佛教勝地，班禪行宮在此。

由西寧駕車直奔向張掖，先經祈連山，再過“天下雄關”嘉峪關，這裡是萬里長城的起點，歷來兵家必爭之地。然後到達敦煌，經莫高窟，這名勝古跡依然保持完好，距今1,600年的佛像壁畫（這是中國的國寶）色彩依然鮮明，令人嘆為觀止。

再經傳說中孫悟空向鐵扇公主借芭蕉扇去搗熄火燄的火燄山，一片通紅刺眼酷熱難耐（這裡是中國最熱的地區，氣溫高達35℃—45℃）。再過去的吐魯番則是中國海拔最低的盆地（海平面以下154米）。

車隊經過了中國西北部大戈壁，這裡更有一千年不死；死了一千年也不倒，倒下了一千年也不朽的胡楊林，以及塔里木盆地，準噶爾盆地等。塞外風光，叫人著迷。

烏魯木齊是車隊的終點，散隊後，座駕車運回香港，各自散隊這已是第十四天的事了。

簡元智認為，那次車隊行程，大開眼界，中國大漠的氣勢，令人念念不忘，而自行駕駛奔馳原野的樂趣，更是回味无穷。因而，他決定了今年的第二次行程，再參與駕駛與旅遊，比乘飛機刺激，也另有一番新意。

秋天，他將開始另一次車隊的行程了。

◆作者簡介：記者·作家·總編輯



廚師好介紹

奶湯

鮮雞煲勾翅

精餚足料上湯配鮮雞

及大勾翅，熱辣辣

煲仔上，份量十足，

不容錯過！

推廣價

每煲 \$36



健康素菜推介

椰香滾地三鮮

冬笋竹笙滑豆腐

銀杏鼎湖上素

美果荷芹魚片

菜片七彩素崧



魚翅海鮮酒家
Regal 16 Chinese Restaurant
Tel: (905) 737-9921

1 Spadina Road, Unit 25-29, Richmond Hill L4B 3M2

增長股類可選生化科技

◆ 蘇潘慕潔



生化科技是醫學研究之一，專門探討細胞及基因的構造，從而找出治病的方法。在日常生活中，生化也有很多用途，如食物及飲品的發酵方法。這種科技早在一百年前已有科學家開始研究，直到五十年代細胞基因（DNA——學名為脫氧核糖核酸）的發現，生化科技才有明顯的發展。在七十年代初，數家醫學研究院發明出把外來細胞放進細菌裡，用這個方法去打擊細菌，生化科技公司自始有蓬勃的發展。

生化股在過去幾個月表現反覆，原因是季節性的慣常表現。生化股通常在一月份表現差勁。在今年首兩個月，納指下跌了百分之十一，但納斯達克生化股分類指數的跌幅更厲害，跌了百分之十八。這是由於生化股類的表現完全是被消息帶動，而在美國腫瘤臨床研究協會（ASCO）於五月份的大會之前，生化公司是不會公佈突破性的消息。在沒有消息的帶動下，生化股自然表現疲弱。

另外，導致投資氣氛更糟的是抗體生化公司ImClone Systems (IMCL) 近期的壞消息。該公司打算於今年推出的新藥Erbixut，出乎意料之外被食物藥品局（FDA）拒絕牌照的申請，原因並非藥品的安全問題，而是管理層操守問題。為求盡快申請牌照，該公司走了很多捷徑。此外，公司向投資者亦誤報申請的進展。在申請被拒絕之後，公司向投資者又發佈不確實的消息。這種種的行為都令投資者對ImClone失去信心，股價因而由兩個月前的七十多美元，一直下滑至二月初，約十四美元的全球最低位。從這個例子可見影響一家公司的表現的因素實在很多，且有些因素更是出乎意料，非一般投資者可以理解的。在這個ImClone的例子裡，一般投資者對這家公司已經失去信心。不過，若果公司能更換管理層人士，就會有突破性的發展。事實上，Erbixut是一個花了二十年時間研究出來，專治癌症的良藥，連大型藥物公司Bristol Myers也參與該藥的推廣及銷售。Erbixut的牌照一旦獲批，Imclone就會獲利豐厚。今次的申請失誤雖令Imclone受打擊，但若公司

更換管理層，由新人士循正規途徑再作申請，ImClone必能捲土重來。

在選擇股票方面，投資者應該盡量分散組合。即使大型的質優生化股，如Genentech(DNA)及Immunex(IMNX)，於一日之內都可以大幅暴跌百分之五十，小型公司的波動性更難以想像。因此，生化股的組合必須持有相當分散的股票，以減低整體的波動性。

近日的調整令生化股的入市機會再度出現，進取的投資者可考慮入市。

結論：生化股是表現相當波動的股類，但增長潛力很大。短期內，該股類會受到新消息的帶動，而長遠觀之，人口老化及治癌的需求增加都會刺激這個股類有蓬勃的發展。

◆ 作者簡介：多美年證券高級副總裁。



楓城酒樓

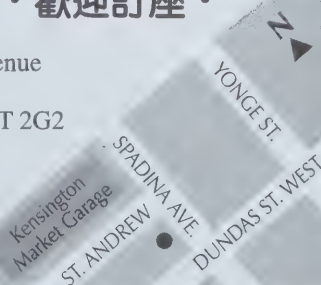
BRIGHT PEARL

SEAFOOD RESTAURANT CHINESE CUISINE

- 茗茶美點 •
- 晚飯小菜 •
- 卡拉 OK •
- 貴賓廳房 •
- 各類宴會 •
- 歡迎訂座 •

346-348 Spadina Avenue
2nd & 3rd Floor
Toronto, Ontario M5T 2G2
Tel: (416) 979-3988
Fax: (416) 979-3933

營業時間：
上午九時至
下午十一時





加拿大寶迪學院 *Bronte College of Canada*

(私立寄宿中學)



細心的關懷

嚴格的管理

助您成功晉升各國大學之門

- 提供 9-12班中學課程,大學先修班 (OAC), 大學一年級學分 (AP) 轉移課程
- 學生來自世界各地,良好的英語交流環境
- 校園位於密西沙加市中心,交通便利
- 特設英文為第二語言 (ESL) 及托福 (TOEFL) 班
- 全日制幼稚園課程及 Grade 1
- 校園佔地5英畝,校舍達至種12萬平方呎
- 設備完善,300間單人房學生宿舍,圖書室及餐廳
- 實行三學期制,每年1, 5 及 9月開課
- 歷屆畢業生100% 成功進入加,英,美及歐洲等大學

180 Bronte College Court, Mississauga, Ontario, Canada L5B 1M9 (Queenway & Hurontario)

Telephone 905 270-7788 • Facsimile 905 270-7828 • E-mail info@brontecollege.ca • <http://www.brontecollege.com>

孝與教

中華文化的傳統美德，着重於倫理觀念，這個理念是從家庭開始，修身、齊家、治國平天下。齊家必先修身，一個融洽和睦的家庭，首先表現出父慈子孝，才能達到和衷共濟，和諧而溫馨的效果，所以孝是最重要的因素。怎樣才能培育出有孝心的子女呢？那就需要有計劃有方法去施行教育。

現節錄前人對教育子女的心得與大家分享。

（甲）為子女者應有的態度：

（一）要有承順言教的性格。父母教導我們，指示我們，要用恭敬的態度接受，要有謹守奉行的表現。

（二）要有從善如流的作風。對父母教導我們如何做人處事的道理，都應該切實奉行，對於好的事情要從善如流。

（三）要有虔誠恭敬的態度。養成虔誠恭敬的態度，對將來創立事業，會有很大幫助。

（四）要有克己利群的願心。養成克己，學習忍耐，遷就寬恕，要降低自己的執着，順從父母的願心。

（乙）如何孝順父母：

（一）供養父母，不令缺乏。在生活上，物質所需，精神的關懷，要讓父母滿足，不虞有缺。

（二）凡有所為，必先稟白。讓父母知道你要做什麼事，創那一種事業。不要讓父母感覺到你在隱瞞他，讓他感受到兒女對他有十足的信任。

（三）父母所為，恭順不逆。能「孝」還得「順」，這才是中國固有的孝道思想。父母想要做好事，想要有所作為，身為子女的就要順從父母的意思，不要忤逆。我們一生受之於父母，怎忍心違逆他呢？

（四）父母正令，不敢違背。不要違背父母正當的命令，他要做善事，做好事，非但不要違背他，更應該全力支持。

（五）父母正業不為中斷。假如父母創造的事業如養老院、孤兒院或者辦學

◆楊沛欣



校、辦一所社會福利的事業機構，為人子女者必須全力支持。

（丙）父母如何教育子女：

（一）培養子女的感恩觀念。知道感謝父母、老師、感謝社會、國家。有了感恩觀念，有助他開創美好的前途。

（二）培養子女的慈悲胸懷。教子女愛護小動物，不欺凌弱小，尊重生命，有了慈悲胸懷，才能廣結善緣。

（三）培養子女的忍耐力量。良好的修養，包含了忍耐。別人的利益不要爭，受到嫌棄、挫折不要苦惱鬧情緒。忍耐是將來能成就事業的力量。

（四）培養子女的服務精神。有服務犧牲的精神，對社會大眾有貢獻，社會才會肯定你、接受你、歡迎你、才能成就人生的價值與意義。

（丁）教育子女最重要點：

（一）以鼓勵代替責備。教育子女要如春風化雨，鼓勵他做好人、做好事。

（二）以慈愛代替呵責。讓子女感動於你的慈愛，不是屈服於你的權威。

（三）以關懷代替放縱。關心他的生活、學業、工作、朋友、無微不至，使他自愛自重。

（四）以了解代替隔閡。多些站在兒女的立場，多與兒女共同進退，互相體諒，隔閡自然消失。

◆作者簡介：電台節目主持。

埋單
伙記

主
及
正



環美海空貨運集團

NVOCC



TRANS-AM AIR & SEA FREIGHT H.K. LTD.



環球服務:

- .承接香港中國美加往來世界各地之海陸空貨運.
- .特快航空貨運香港.中國至美國加拿大.
- .門到門服務.簽發全程提單,運費特廉.
- .深圳一級代理牌照、儲倉、物流.

世界網絡:

- .香港總公司及自設十九個中國大陸全資辦事處以及海外代理遍佈三百多個目的地.
- .總代理:聯合航空香港,中國,澳門快件服務.
- .提供準確之有關資料及高效率服務.

其他服務:

- .自置倉庫(上海逾三萬呎.香港總公司及紐約,羅省分公司各逾萬呎.)
- .提供儲貨.併箱.集裝箱等服務.
- .專門處理出入口報關.
- .代辦貨物保險業務.
- .備有進/出口專業運輸車隊.車場.
- .信譽超著.服務週到.收費廉宜.
- .快捷妥當.安全可靠.歡迎垂詢.

T.A.F. AIR & SEA FREIGHT (ONT.) INC.

地址: 5955 AIRPORT ROAD, SUITE 309, MISSISSAUGA, ONT. L4V 1R9

電話: 1-905-677-0223-6

傳真: 1-905-677-0225

聯絡人: PETER BIN

烏鴉、喜鵲的哲學

◆ 黎炳昭

各位青少年朋友：

您們好，天氣暖和的春日降臨了，望大家朝氣勃勃，一切充滿生機。

日前參加一個專題演講會，主講人分析今年流年，並談到做人做事要做喜鵲，一切都向美好方面追求，不要做烏鴉，予人壞形象也令自己洩氣。中國諺語：「人無遠慮，必有近憂。」自有其理據，特別是管治一個國家，統治者必要有虛懷若谷的雅量去迎接事物，居安思危，事事都要有所警惕。古中國的統治者，設有諫官，經常提點，賢者必會採納，國家自然興威。宦官讒臣祇懂逢迎，導至江山滅亡者先例甚多。因此

個人管見認為，事事低調自然不當，有時能夠坦白真相，安排妥善，自會減少失誤。

在講座那天，有位太太跟我說笑，假如丈夫在逆境中回家每事依然報喜，甚至誇大事實，因而為妻者還繼續揮霍，追求享受，那豈不是百上加斤？她認為，有時報憂也無妨，共同設法渡過難關，也是夫妻之道呢！

各位青少年朋友，您們對這個問題又持什麼觀點呢？

黎炳昭謹上
二〇〇二年一月一日

衷心祝賀 為年青人喝采

邁向富強的國家，是有賴培育優秀的接班人，這點信念為執政者的治國首要問題，也是社會學家所尋求的學問。

然而當今之世，青年問題卻嚴重影響社會安定繁榮，在此不擬多費筆墨尋根究底；只認為應如何去鼓勵，引導、啟發青少年納生活於正軌，才是治根之源，二〇〇二年三月廿三日，安省中華會館在台北經濟文化辦事處文化中心大禮堂舉辦華裔優秀青年獎項比賽，本年度有三位獲獎者包括李嘉敏（Carmen Li）、李家豪（Simon Li）及Kathy Wang等。

當大會辦事人邀請我推薦適當人選參加，深覺這項活動對青少年非常有意義，樂於支持，遂推薦李家豪、李家敏兩位同學參加，而他倆亦因從小就能表現出色以樂於服務社群而獲獎。現謹將其簡歷錄下作示例，盼望每一位青年都能熱愛社會、服務人群，追求學問、踏上美好前途。

李家豪（Simon Li）：

現就讀Queen's University（皇后大學）政治系二年級。大學校報總編輯。2000年榮獲多倫多大學頒贈"University of Toronto National Book Award"表揚在校內的傑出表現及成績。中學畢業時獲皮爾區教育局（Peel Board of Education）頒予"（Co-Operative Education teachers' Association）Plaque of

Honour Award"表揚Co-operative training的出色表現。1993香港商業電台與新加坡政府聯合主辦「全港小小高材生選拔賽」奪得冠軍。

李嘉敏（Carmen Li）：

現就讀University of Toronto（多倫多大學）建築系及藝術史四年級。1993至1997年間在中學曾獲英文獎、法文獎、音樂獎、數學獎、書法獎及美術獎。1999年獲C.I.Burton Open Scholarship。2000年獲University of Toronto Scholar獎學金。曾在安省美術館、聖約翰救傷隊、紅十字會等受訓及擔任義工。課餘學習鋼琴（十級）、中提琴、單簧管、合唱團及繪畫等活動。



2002年華裔優秀青年獎得獎者
李家豪（Simon Li）及李嘉敏（Carmen Li）



姚季堃

CHARLES YU, CFP

ASSOCIATE BROKER

TO KNOW HOW MUCH YOUR HOME IS WORTH

PLEASE CALL

416 - 321 - 2999

TO HAVE A FREE MARKET EVALUATION OF YOUR HOME

恒生地產



REALTY INC • REALTOR

* Not intended to solicit a home already listed *

難得簡單

與其說「難得糊塗」，不如說「難得簡單」。有時候做人需要帶一點糊塗，不要事事過於清楚明白，無需處處尋根究底，可以的話，得過且過。這樣，儘管人生有何困惑或疑慮，也許會在這段「糊糊塗塗」的期間中安然渡過。活在今天的我們，可有發覺身心均比以前疲累？生活上的繁囂喧鬧，加上每天有難以負荷的雜務纏身，精神上亦常常充滿着喘不過氣兼沒完沒了的壓力；感情上更交織着千絲萬縷重重疊疊的悲、歡、愛、恨。以上有形或無形的擔子，總是如影隨形地跟着我們，令我們想擺脫、想逃避，所以，腦海中才會出現難得糊塗的想法，什麼事都想暫時拋諸腦後，不再多想，不用多煩。可惜，這一切都只可以作短暫的「忘記」，人始終是要面對現實的，想逃也逃不了那麼多，那麼久啊！

既然「糊塗」只屬消極的態度，不能持久，不如積極地改變自己的處事方法和生活方式，將冗長而又複雜的事務化繁為簡，實行盡量將一切簡單化。回想我們童年的日子，好像比現在輕鬆得多，開心得多，我想主要原因應該是以前的生活非常簡樸。但隨着時代巨輪的運轉，今天的世界已無復昔日的面貌，大有今非昔比之嘆！在我們發覺現在的社會，一切經已文明化、先進化和理想化的同時，亦感到一切來得太急促、太複雜，有點趕不上和吃不消的感覺，於是我們的情緒漸漸低落了，健康亦差了，最恐怖的是連心靈也變得麻木了，大概這就是文明時代所帶來的後遺症吧！雖然時光不可倒流，文明也不能易轉，但我們仍可以改變自己做人處事的態度，例如：省卻一些不必要的事務、減少一些自給的壓力，忘掉一些自擾的煩惱，凡事不作無謂的執着不奢望、不苛求，多找一點自我釋懷的空間，多爭取與大自然接觸的機會。不由不信，原來碧海藍天、花、草、樹、木等，就是簡單生活的根源。簡單就是快樂，只要我們可以解決基本上的生活需求，再多的東西，只是平添複雜麻煩而已。佛家有云：本來無一物，何處惹塵埃！難怪我們的心靈就是如此這

般地久被塵封而變得麻木了。而且，只有反璞歸真的簡單，才會將人類的真情發揮得淋漓盡至。

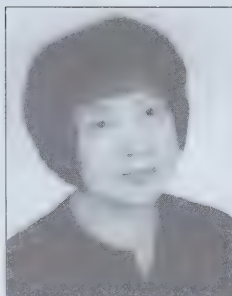
有一天，我在一本周刊封面上，看到一個令我萬分雀躍的專題報道！天養山裡人，內容是有關該周刊記者遠赴陝西省的北面城市——榆林，去採訪黃河邊上的窑洞人家，他們山居歲月的生活非常簡單，也很踏實，最難得的是他們的臉上常帶滿足的笑容，因為他們每天過的都是和諧簡樸的生活。其中劉林彪的一家，就是最佳的寫照，他說：「完全的家庭才是人的最大幸福，與父母妻兒在一起最重要，所以為家庭吃苦也會感到興奮。」是簡單的生活帶給他們一家更融洽的感情，每一次，當有人發言時，其他人就會瞪着一副渴望及滿足的眼神，每個人的每句話都被受尊重及重視。劉林彪又說：「幹活很辛苦，但回到家裏就一切都好了。」他的心地很善良，可以幫上忙的必定義不容辭去幫。去年的嚴冬，黃河結冰很厚，在溶冰的時候，冰塊特別大，一艘蒙古的小船翻側，人被河水沖到他家門的黃河邊，他沒想什麼就跳下水救了兩個人。當時，他並沒有顧及自己的安全，只是一心想着要去救人，可惜因河水太冷，他的臉部神經給冷壞了，到現在，劉林彪的右邊面及口部的肌肉都不甚能動。

這個在我們角度看似貧乏的窑洞人，在他們的心中，只覺衣服鞋襪，可以滿足基本需要就夠了，但卻讓人感受到他們有一種城市人少有的輕鬆自如。以上是那位採訪記者的親身體驗。

筆者並無以窑洞人家為典範的意思，只是想說出當一切歸於簡單，別無他求，更無他想之日，就是人性發揮得最淋漓盡致之時。

估不到從前我們垂手可得的簡單生活，來到今天的社會，已變成難得的奢侈品。不過，我們仍然可以凡事力求簡單，為自己的生活與心靈多找一點寧靜輕鬆的空間，好讓久藏於我們內心深處的人性之愛與善釋放出來！

◆ 陳孟玲



◆ 作者簡介：教師·作家

牙科醫生

DR. SUSIE ANG

Dental Surgeon



美麗迷人
充滿自信
笑容燦爛
親切動人
由齒開始

最先進科技美化齒容
還你燦爛自然的笑容

鐳射潔白 • 瓷片 • 牙冠 • 牙橋 • 植牙 •
白色牙粉補牙及全科牙齒護理

英: (905) 513-9191

中: (905) 513-8823

675 Cochrane Drive, Suite 508 (Hwy 7 & 404), Markham, Ontario L3R 0B8

義工見聞錄

◆陸沛如

曾經參與的義工服務項目中，有很多都是有待改善，但由於經費及人手不足，遲遲未能有所改進。希望不久的將來，所有服務都能盡善盡美，而不是妄想。

送餐的服務對象多數是一些健康狀況欠佳或有輕微老人痴呆症的獨居老人，目的是幫助他們解決部份的膳食問題。我們每天要在兩個小時內送十至二十份餐，所以只能夠把餐送到他們家裏便馬上離開。對於他們如何去享用或有沒有進食，未能加以理會。曾經試過把餐放進老人家的廚房時，發覺昨天的那份餐原封不動的放在那裏。他們忘記了進食。沒有人知道他們到底有沒有吃別的食物充饑，還是已經二十四小時沒有進食。追問他們時，當然得不到要領。若有足夠的資源和義工的話，把每天每位義工所需要負責的餐數減少。每天送餐的行程中，可把那些有問題的老人家留待到最後才送餐去。那麼義工可以留下來協助他們進食，確定他們沒有挨餓。有人陪伴他們吃飯，他們會吃得更開心，送餐服務就更完美了。

義工接送耆老看醫生通常只管接送。遇到老人家溝通能力不逮或記憶力衰退等，義工便要陪伴左右。對於病人的疑問、醫生的解答和日後的護理等都需要了解及緊記，好等家人能得知詳情。其實老人家會因同一個病多次去看醫生，這種情形，最好能夠由同一位義工跟進。由於長期的接觸，義工對病人的生理狀況及需要有更徹底的認識。這樣對病人及醫生都有幫助。可惜現時由於義工短缺，社工每次只能夠安排不同的義工去接送他們。對於進一步的照顧，就未能辦到了。

親善探訪就是跟老人家們聊天。特別是獨居的耆老，他們倍感寂寥。因為整天都沒有人跟他們談話，他們說話及表達的能力更容易退化。所以社工都希望能夠安排一位義工定期去探訪這些老人家。在開始這任務之前，社工會提供一些他們的資料，以供義工參考。我覺得若能在這起步之前，有機會跟他們的家人會晤，從而對他們過往的歷史、生活習慣、嗜好等加深認識。往後就是定期性的跟家人接觸，便可事半功倍。可惜在大多數的個案中都未能達到這個理

想。有時是家人對耆老不太關心，不願意付出更多的時間跟義工溝通。但大部份的情形都是一位義工已經要負責探訪多位老人家了，不能再騰出多餘的時間去使這服務達到更完美的效果。

有一次，一位婆婆被兒子申請來加國後，兩夫妻天天上班，周末不是應酬就是外遊去，家中沒有安裝中文電視，婆婆日常的消遣就是做家務。她不懂英語，不敢外出，有如坐牢。她時常請我代她寫信回港問候各人。親友們回信，我給她讀出，她就開心不已。我覺得她的兒子非常過份，提議婆婆跟他爭取安裝中文電視，以免她與社會脫節。婆婆非常畏懼兒子，從不敢提出任何要求。每次我催促她時，她都滿面愁容的代兒子說話。後來在一個義工的工作坊裏，一位資深的輔導員啟發了我。幫助別人時，是要以別人認為適合的方式，而不是純粹以自己的準則去做。我是要幫助這位婆婆，並不是要加添她的痛苦。希望各義務團體能不斷為義工們提供一些自我增值的渠道，好等每位義工面對一些不同的個案時，能夠更全面的去解決問題，以達到更崇高的理想。

施比受更有福。例如有多餘錢，才可捐助出來，有健康的身體才可到處為別人服務，不用為口奔馳才有時間貢獻社會。我們決不希望自己是需要接受施予的一方。謹此與各同道中人共勉。

◆作者簡介：義工。





RE/MAX[®]

GOLDEN WAY REALTY INC.

Teresa Tsui
Associate Broker

(416) 606-3083

TWO LOCATIONS TO SERVE YOU

EAST (Midland & Finch)

3390 Midland Avenue, Unit 8, Toronto (416)299-8199

NORTH (Hwy 7 & Leslie)

15 Wertheim Court, Main Floor, Richmond Hill (905)707-8199

T 麗莎窗簾設計公司
TERESA'S DRAPERY DESIGN

We Specialize in Home Decoration Service
High Quality Drapery Design

Teresa Tsui CDECA Tel: (416) 331-5501

Instant Orthodontics

◆ Dr.Susie Ang

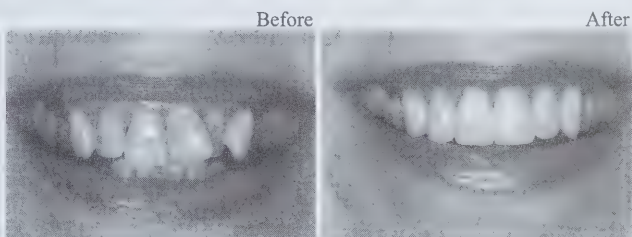
Your bright, happy smile is one of you most precious attributes. But as we go through life, your smile finds lots of enemies that can make it a pale imitation of the original. Discolored or chipped teeth that are pitted, misaligned, or simply crooked are among the most common conditions that may make you self conscious about your smile. Of course, the only way to hide your teeth is not to smile, which is hardly an option, porcelain veneers could be the answer, Veneers are super-strong, ultra thin pieces of sculpted porcelain that fit over the front of your teeth, They are extremely durable, virtually painless to place, and easy to maintain, and have often been called instant orthodontics because they can straighten severely crooked teeth in two weeks rather than two years. If you ever tempted to hide our smile, please come and see us for a consultation. We're in the business of smile success!

As smile experts, our goal is to make sure your smile is bright, healthy and happy!

We accomplished this by carefully examining all aspects of your smile to determine the right procedure for you. Great smiles have several things in common:

- Teeth are straight and evenly spaced;
- Teeth are white, with no stains or discoloration;
- Gumlines are smooth and even;
- When you smile, your top teeth show, but not the gums;
- The edges of your top teeth follow evenly the curve of your lower lip;

But don't worry if your smile isn't quite perfect! We can always help you make it great.



◆ 作者簡介：美齒專家 ·

蕙風堂 Topline Arts

(台北) 蕙風堂筆墨有限公司 總代理

宣紙總匯

宣紙種類超過五十種
日本畫仙板 (不必裱的宣紙)
國畫顏料齊全
韓國製磨墨機
吳竹墨汁、紙粘土
寫經用墨、寫經用紙
筆架、墨條、硯
大小對聯紙

毛筆、寫字簿

台灣毛筆：
如意、長流系列等兼毫
純狼毫、羊毫、牛耳毫
特殊筆種、學生習作用毛筆
承製胎毛筆
教學用水寫紙、寫字簿
各種格式之毛邊紙等等

書籍

國小書法課本
國小書法教學、書法入門
修復放大碑帖選集
名家書畫碑帖
集聯系列、書論、書跡系列
書法字典、畫冊等等
故宮歷代法書全集
中國書法選60冊
台語課本、CD

日本二玄社出版品

P.O. Box 41077, 4141 Dixie Road, Mississauga, Ontario, Canada, L4W 5C9

Cell: (416) 723-5452

Fax: (905) 819-1984

譚誦詩牙科醫生

Dr. Angela Tam, Dental Surgeon

全科牙齒護理 先進醫療設備



診症時間：

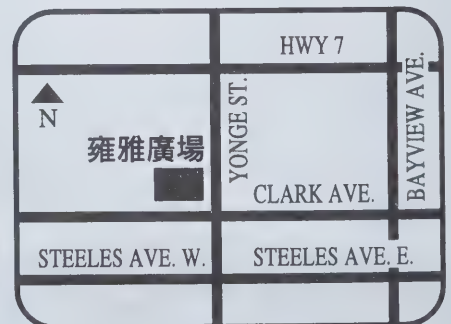
星期一至五：10AM - 7PM

星期六：9AM - 5PM

(905) 889-5723

Central Park on Yonge 雍雅廣場

7368 Yonge Street, Suite 108, Thornhill, Ont. L4J 8H9



高齡健康飲食

Healthy Diet for the Elderly

◆ 鄭葉海欣

唐朝詩人杜甫在“曲江二首”這樣說「酒債移常行處有，人生七十古來稀。」能夠活到七十歲在今天看來是古稀、今不稀。我在社區健康中心及安老院工作十多年，接觸到不少八十、九十，甚至過一百歲的老年人，有些年紀老邁的人士尚能居住在社區裏過着獨立的生活。

以下是筆者為廣大華人耆老提供一些基本的健康飲食知識，以保障晚年健康及加深飲食情趣。

均衡飲食有助預防慢性疾病，促進老年人獨立生活能力。要達到均衡飲食，每天食譜必須包括下列四大類食物：

1) 穀類食物

全穀類含有穀糠及胚芽，比較已脫穀糠的純淨類更有營養價值。例如紅米和白米比較，紅米含更高的食物纖維素，更多的維生素E、B6、葉酸，更多的礦物質如鋅等，這些營養素可能有防癌作用。維生素E及葉酸亦可能增強心臟健康。

紅米在一般華人雜貨商店均可購買得到。老人家若嫌單是紅米弄的飯太粗糙，可用紅米及白米各一半。其他全糧穀類有麥麵包、餅乾、燕麥片、全黑麥麵包等。

2) 蔬果類

最近科學家研究出在不同的蔬果中含有多組的植物營養素。它們是健康的良友，有可能減慢一般老人常見疾病的產生，如心臟病、高血壓、中風、癌症、關節炎、細菌感染、視力衰退甚至老化過程。它們更能增強免疫系統。

下列是七彩繽紛蔬果的例子，老人家要每天從彩虹中選吃最少三種顏色蔬果如紅色、黃色及綠色蔬果的搭配。

紅色——蕃茄、草莓、西瓜、紅椒、紅西柚。

橙色——紅蘿蔔、橙、皺皮瓜、桃、油桃、南瓜。

黃色——黃椒、木瓜、芒果、菠蘿。

綠青色——菠菜、芥蘭、芥菜、菜心、奇異果、青椒。

藍色——藍莓。

紫色——矮瓜、紫椰菜。

3) 奶類及高鈣質食品

為預防或延遲骨質疏鬆症的進展，老年人應得到足夠鈣質、維生素D及運動。

老年人每天要飲用二至三份高鈣食品。在加拿大奶類食品是立例規定要加添維生素D。

一份高鈣食品是一杯（八安士）牛奶，宜選擇1%、2%或全脫脂牛奶或一杯低脂酸乳酪、一杯加鈣豆漿、一安士半芝士、一杯加鈣橙汁。

市面上並不是每隻牌子的豆漿都加上鈣質，購買時要留意標籤註明Calcium Added。其他高鈣食物有豆腐、黃豆、西蘭花、芥蘭、菠菜、西洋菜、帶子、有骨的沙甸魚等。

4) 肉類及高蛋白質食物

蛋白質可維持肌肉強壯，及增強免疫系統。老人家宜選擇全瘦肉類、魚及去皮家禽類。每天需要4至6安士雞、瘦肉類。其他高蛋白質食物有蛋，豆類如黃豆、眉豆、白豆、扁豆、腰豆等。

除了每天進食四大類食物外，別忘記飲用4至8杯流質如水、淡茶、湯、牛奶、果汁等。

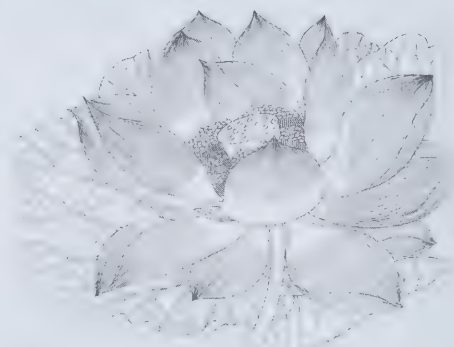
有恆心做運動對老人家也是同等的重要。運動可使骨骼及肌肉強壯、減低精神及心理壓力。社群生活能增添晚年姿彩。各社區中心都有舉辦運動班、聚餐、健康講座、工藝班等。老年人應多參加這類活動及同時多結交朋友。

總括來說一個健康的生活方式如均衡飲食、有恆心去做運動，避免煙酒，積極面對壓力，保持心境開朗，參予社群生活等都可以使年長者有一健康快樂的晚年。

◆ 作者簡介：註冊營養師。

滿口的好話，滿手的好事，
滿面的微笑，滿心的歡喜。

選自“佛光菜根譚”.....星雲大師著



誠意邀請閣下收聽“歡喜自在”——

節目主持：楊沛欣、龍女

逢星期日晚上 7:30 - 8:00 pm

加拿大中文電台 AM1430

醒
目

洋服有限公司

Smart TAILOR INC.

度身定做

結婚禮服

西裝西褲

適體大方

各國名貴呢絨

任君選擇

特價西褲
\$110 兩條
連工包料

特價西裝
每套 \$220
連工包料

營業時間：
星期二、四、五、六：上午 12 時至晚上 8 時
星期日：中午 12 時至下午 6 時
星期一、三休息

新旺角廣場

Unit k59, 8360 Kennedy Rd.,

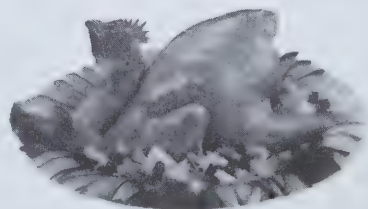
Markham, Ont L3R 9W4 (歡樂天地對面) Tel: (905) 944-1298

珍珍 粥麵小廚

宵夜粥麵小炒至凌晨二時

馳名貴妃雞

皮爽肉滑
骨都有味



正宗貴妃雞

港式雲吞麵

蝦子湯底
全蝦雲吞

雙皮嫩奶·椰汁燉蛋·冷熱飲品·各式炒麵·生滾靚粥

1 Glen Watford Drive, Scarborough, Ont. M1S 2B8

士嘉堡慶龍中心滙豐銀行隔鄰

Tel: (416) 321-1435

營業時間：每周七天 10:30am - 2:00am 凌晨

◇好煮意

鹽水蝦

材料：

蝦1盒(約2磅半)

清水6杯

蝦精1粒(如常用的雞精)

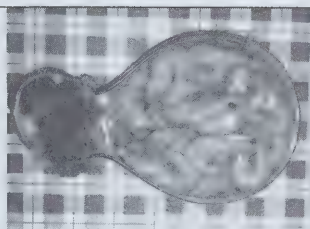
鹽3湯匙

做法：

1. 將6杯清水煮滾，加入蝦精和鹽，最後放蝦蓋好。
2. 蝦滾起後即打開蓋，將蝦反轉後離火，不用蓋蓋，待15-20分鐘，取出蝦加2湯匙熟油，便可享受。如果有剩或預留一半冷卻後放入冰箱，有潮州凍蝦之風味。

心得：

1. 最好用有玻璃蓋的鍋，因可看到蝦滾起，不至於令蝦太熟。
2. 放油是想使蝦身光澤一些，賣相好看一點。
3. 放入的清水最好蓋過蝦面。
4. 滾蝦的水隔好後可放冰箱，留待下次再用。



蔗汁糕

◆ 林范惠英

材料：

蔗汁(1罐約8安士)3罐

魚膠粉3湯匙

5-6條大菜絲(每條約十吋長)

5安士片糖(大約2片)

做法：

1. 用清水先將大菜絲浸軟。
2. 用1罐蔗汁開魚膠粉。
3. 用2罐蔗汁煮2片片糖及浸軟的大菜絲，然後用茶隔隔一隔，再放回入鍋連同魚膠粉一同煮滾，待魚膠粉煮溶後，等待冷卻，然後倒進四方器皿內，放入雪櫃凝固，切成長條形便可。

心得：

1. 蔗汁最好用罐裝類，因味道濃郁一點。
2. 若放兩個拍碎的生馬蹄更爽甜。

◆ 作者簡介：家庭主婦·

◇插花藝術

百花禮盒

◆ Lisa Wong

材料：

Easter Lily 一盆

竹籃一個

復活蛋二個

絲帶球一個

彩色碎紙條二束

做法：

(1) 將整盆 Easter Lily 放在籃裏

(2) 將彩色碎紙條擺放在籃的四周

(3) 將兩盒復活蛋放上

(4) 將絲帶球縛在竹籃上



溫馨慈禱

材料：

康乃馨12枝

星花3枝

花瓶一個

絲帶花6個

做法：

(1) 花瓶內加入水至3/4高度

(2) 將星花放入瓶內

(3) 將康乃馨分插在四周圍

(4) 將絲花球分綁在康乃馨枝上



◆ 作者簡介：花藝專家·

◇ 讀者來函

多倫多文藝季編輯先生鈞鑒：

春臨大地，福壽人間，恭維 貴體安康，業務蒸蒸日上，為
說為頌也。

四湖兩年前某日，往訪友人，見其家中案頭，置放“多倫多文藝
季”一冊，乃隨手翻閱一遍，雖然是跑馬看花，已覺內容多姿多
彩，這詞問友人在何處購得該書，即蒙告知，取自愛華書局。此後便
親往該書局索閱，並獲店主垂青贈書，甚為感銘！

貴刊編排得佳，內容充實，圖文並茂。惟我獨陶醉於“藝文篇”，
因感該篇作品，甚合我意。常憶古今中外名人軼事，文壇奇才，
祖國風情，道德倫理……等集，當中更不乏文人雅士，騷人墨客，
飽學多才名士之佳作，且作品文字流暢，氣勢磅礴，有如流水行雲，
詞藻優美動人，字裡行間，每多感人肺腑之句，引人入勝之妙處。

茲隨函附上支票一紙，面額加幣五十元，藉助 貴刊付梓之
需，杯水車薪，無濟於事，聊表微意而矣，祈為笑納。

謹此 順候

文祺

加拿大卡加利市讀者

黃道經頓首

公元二零零二年三月十五日

讀者來函—— 感謝支持

三月二十日，收到
從卡加利市讀者黃道經
先生來函，並附上支票
加幣五十元贊助本刊印
刷經費，非常感謝黃先
生鼓勵及支持。

多倫多文藝季為純
文學雜誌，四年多來朝
着目標步進。為了使
本刊能提高水準，歡迎
各界人士提供意見及撰
寫文章，充實內容，共
同為發揚中華優秀文
化而努力。

步步高陞 年年順景

中藝地氈

售價最平
手工最好
款色最多
家居地氈
商業地氈
工藝地氈
應有盡有
免費估價
專業裝工
七天營業

4271 Sheppard Ave. E, #5 (國泰商場)
Tel: 416 321 8339 416 938 6789 (國語)
70 Gibson Dr. #11, Markham (近大都會廣場)
Tel: 905 305 9966

置業安居

多倫多



黃文皚
Lewis Wong
Sales Representative

(416) 402-5688
手提電話

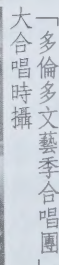
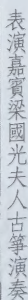
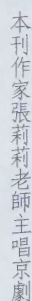


Homelife / Gold Trade Realty Ltd.
3950, 14th Ave., #605-608
Markham, Ont. L3R 0A9
Office: (905) 415-3800 Fax: (905) 415-1398

◆本刊記者

鳥們活音，黎如賣，設團美不具有一開筆，別老點，掌
他生，成是，義樣建透過完員已然，古劇特張特諧數
本，劑念有可波款這能須達前懷日。後曲京，及的無
日家調觀業，奔籌生不準。必才目關時指導。一目的段容曲妙了
國等作持享，事子處為先愁水，必才目關時指導。一目的段容曲妙了
韓等，支的十發設會像，藝團通唱作假，鼓勵紹人老板事賞之吸
利……養能好六打建樂能力高藝團通唱作假，鼓勵紹人老板事賞之吸
大臘修也美屆，神音友財提合靈勾善界廖梁，中語眾歌情
意希活我生已生的舉的人生活準處文夠完各儀、晚「粵觀的愛
觀、術望人今逸人，多的生水共多能的望司序唱囊以讓生的
試蘭藝希是生安華團更民神有諸倫卻團，會程舟麟欣，先家
。波重。才先過為唱果移精個和多但，唱績大演漁鎖沛史清畫
同、注方術黎以還合如人的的一的，合成在表：「楊歷沒個
不蘭甚良藝可生立，華好問界多了好了奏曲商的徐一。
所克都的樂滿先成等以美友境太備更始獨京情師。講聲

其友團的獨唱、二重唱、合唱、及小朋的鋼琴表演，均獲得觀眾欣賞。及賞具馨充準陶的享浪漫意刻。





Advertising

Promotion

Concept Design

Marketing

Printing

MRMS PROMOTION INC.

37 Delancey Crescent, Markham, Ontario L3P 7E3 Canada
Tel: 416-931-6892 Fax: 905-474-1525

東東蛋卷皇

TUNG TUNG DAN QUEN KING LTD.

翟雄 Raymond Chak
(416) 543 4610

馳名：雞蛋仔 蛋卷
叮噹紅豆餅 鳳皇卷

★ 精心手做 保證新鮮 ★

城市廣場 Market Village

4350 Steeles Ave E, Unit 106

Markham, ON L3A 9V4

Fax (416) 296 9836

萬錦市城市廣場
密西沙加中國城
唐人街文華中心
唐人街龍城中心
密西沙加信和中心
密西沙加先達中心
萬錦市世紀廣場

Market Village, Markham
China Centre, Mississauga
China Town Centre, Toronto
Dragon Centre, Toronto
Dixie Park Centre, Mississauga
Centre City, Mississauga
Century Plaza, Markham



編後話

多倫多文藝季第十八期如期面世，感謝各位喜歡寫作的的朋友支持。更多謝名攝影家吳力昉先生的稻城旅遊記述及照片，吳先生並將繼續為本刊撰寫攝影天地。同時亦有讀者提供意見，希望能有名畫與畫家的作品，提高藝術欣賞興趣和修養，這是很好的建議，本刊當盡力而為。

卡加利讀者黃道經先生寄來鼓勵函及付上50加元補助印刷費，十分感

謝對本刊愛護之情。

本刊內容及寫作水平是有賴喜愛寫作朋友的來稿，而在製作經費方面亦盼望能得到援手，使文藝季能夠不斷提供最理想精神食糧與讀者分享。

文藝季堅持貫徹走向純文藝道路發展，不涉及政治，宗教……等，以發揚中華傳統文化：德、智、體、群、美為主旨。希望讀者、朋友們支持、鼓勵。

關懷耆老歡渡好時光——訪孟嘗安老院

黎炳昭藝術中心聯同多倫多文藝季合唱團團友及友好於二月十八日下午到孟嘗安老院訪問，與各位老人家聚首一堂。當日備有利是、禮品分派全院老人家，並有歌唱遊戲，抽獎及茶點招待。另有長壽金盃兩座，分別送給男女最長壽者作慶祝禮品，共同渡過歡娛的一個下午，同時將所籌得的款項八百元捐贈該會經費。圖為大合唱情況。



多倫多文藝季 TORONTO SEASON

出版：



黎炳昭藝術中心
LAI BING CHIU ARTS CENTRE LTD.

175 West Beaver Creek Rd., Unit 15,
Richmond Hill, Ont. Canada L4B 3M1
Tel: 905-883-5654
Fax: 905-883-5437

督印：黎洗燕楣

總審：多倫多文藝季編審委員會

總編輯：黎炳昭

執行編輯：梁楓

美術總監：黎炳昭

市場推廣及廣告：MRMS Promotion Inc.

黎炳昭藝術中心

製作：MRMS Promotion Inc.

印刷：LEMA 靈瑪印刷公司

Publisher: Lai Bing Chiu Arts Centre Ltd.

Director: May Yin Mei, Lai

Edit & Screen: Toronto Season Editorial Committees

Editor in Chief: Michael Bing Chiu, Lai

Executive Editor: Leung Fung

Art Director: Michael Bing Chiu, Lai

Advertising & Marketing: MRMS Promotion Inc.

Lai Bing Chiu Arts Centre Ltd.

Production: MRMS Promotion Inc.

Printing: Lema Printing Service Inc.



CATHAY PACIFIC

國泰航空公司航機頭等及商務客位消閒讀物

A magazine for leisure reading for first and business class passengers of Cathay Pacific Airways



黎炳昭藝術中心

LAI BING CHIU ARTS CENTRE LTD.

雷炳昭
畫

兒童畫 素描 水彩畫

全部課程均由黎炳昭先生設計及指導

上課時間

〈烈治文山畫室〉

THU	5:00 pm—6:15 pm
FRI	5:00 pm—6:15 pm
SAT	9:30 am—12:00 am 2:00pm—3:15 pm
SUN	10:00 am—11:15 am

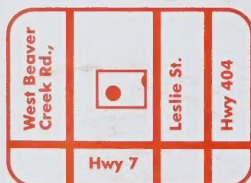
〈士嘉堡畫室〉

TUE	5:00 pm—6:15 pm
SAT	4:00 pm—6:45 pm
SUN	2:00 pm—3:15 pm

烈治文山及士嘉堡中心同時招生

查詢電話 **(905) 883-5654**

Mobile:(416) 456-6649



烈治文山
175 West Beaver Creek Rd.,
Unit 15, Richmond Hill,
Ontario
L4B 3M1
電話 Tel: (905) 886-2398

士嘉堡分校
4168 Finch Ave. East,
First Commercial Place,
PH83, Scarborough
Ontario M1S 5H6
電話 Tel: (416) 292-0824



多倫多文藝季合唱團 逢星期三合唱團練習時間為上午 9:30 am 至 12 am
歡迎參加 查詢電話 905-883-5654, 416-456-6649